

# 薬膳でカラダ整う！簡単！ 美味しく家庭でできる食養生

◆ ヘルシーでバランスよく体を温める薬膳料理 ◆  
【全2回】

1月24日（水）10:30～12:30

温活① 冷え解消！韓国薬膳料理でぽっかぽか  
チヂミ、簡単サムゲタン、野菜のナムル等

2月28日（水）10:30～12:30

温活② 代謝を高める台湾薬膳  
五色野菜の豆腐炒め、鶏肉の四物湯、ルーローハン等



会場：生涯学習センター 料理実習室  
対象：16歳以上の方  
\*申込多数の場合は抽選、三鷹市民優先  
受講料：4,000円（2回分）

- ◆薬膳は難しいと思われる方は多いと思いますが、スーパーで売っている食材でも簡単に薬膳料理を作ることができます。
- ◆普段のちょっとした疲れや、だるさ、むくみなどにもよい薬膳レシピを伝授。簡単レシピなのでご家庭でも即実践できます。
- ◆話題の韓国、台湾料理も学べる一石二鳥の薬膳料理レッスン。ご自身のため、ご家族のためにぜひ学んでみませんか？

申込方法は裏面をご覧ください

【主催・お問合せ】公益財団法人三鷹市スポーツと文化財団 三鷹市生涯学習センター  
【住所】〒181-0004 三鷹市新川6-37-1 元気創造プラザ4階 【電話】0422-49-2521  
【HP】<https://www.mitakagenki-plaza.jp/shogai/>      ✉@ShogaiMitaka



◆ 講師:谷口ももよ (薬膳料理研究家、(社) 東洋美食薬膳協会代表)

「健康は日々の食卓から」と「美食同源」をテーマに、身近な食材で簡単に美味しい薬膳レシピを心がけ、ヘルシーなお豆腐や野菜を中心としたベジ料理にも精通。料理教室開催から講演会、セミナー、企業へのレシピ監修、あさいち、趣味どきっ!、ぐるナイ等テレビへの出演、また女性誌にもメディアでの出演は多岐にわたる。

※講師は変更となる場合があります。

定員：16人\*申し込み多数の場合は抽選、三鷹市民優先

対象：16歳以上

会場：生涯学習センター 料理実習室 (元気創造プラザ4階)

受講料：4,000円\*2回分

持ち物：エプロン、筆記用具

申込方法 (講座申込システム または 往復はがき)

※申込方法によって受講料の支払方法が異なります。

◆ 講座申込システム <https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>

受講料のお支払い方法：オンラインでクレジット決済 (ご来館不要) または 窓口にご来館

◆ 往復はがき

受講料のお支払い方法：窓口にご来館のみ (窓口受付時間 9:00~19:00)

1) 講座名、2) 住所、3) 氏名 (ふりがな)、4) 年齢、5) 電話番号、  
6) どこから情報を得たか、7) 返信用はがきに宛先 (住所・氏名) をご記入のうえ、  
〒181-0004 三鷹市新川6-37-1 元気創造プラザ4階 三鷹市生涯学習センター  
『薬膳』係までお送りください。

講座申込システム



◆ 申込期間：11月9日 (木) ~ 12月25日 (月) (必着)

抽選結果の通知・受講料のお支払いについて

◆ 抽選結果の通知：2024年1月5日 (金) (予定)

講座申込システムから申し込まれた方 → 申込時のメールアドレスに、抽選結果通知メールが届きます。  
往復はがき → 当落にかかわらず、結果を返信はがきでご連絡いたします。

◆ 受講料のお支払い：抽選結果通知日から1月17日 (水) まで **※事前払いです。**  
お支払方法の詳細は別途ご案内いたします。

【交通案内】

■ 路線バス (小田急バス、京王バス)

三鷹駅、吉祥寺駅、調布駅、武蔵境駅、仙川駅から、  
バス停「三鷹市役所前」または、「三鷹農協前」  
下車徒歩5分

■ みたかシティバス

北野ルート、新川・中原ルートで  
バス停「三鷹中央防災公園・元気創造プラザ (市役所東)」  
下車すぐ

