



薬膳で 食養生



～季節の変わり目、
女性のからだを整えるお菓子づくり～

季節の変わり目、冷えや疲れなど、
からだの変化を感じることはありませんか？
薬膳の基本を学びながら、身近な食材を使った
お菓子づくりと薬膳茶を楽しみます。
毎日の暮らしに取り入れられる、食の養生の
ヒントを見つけましょう。

開催日（全5回）/各回のテーマ（予定）

- | | | |
|-----|----------|-----------|
| 第1回 | 11/21(土) | 乾燥・美肌 |
| 第2回 | 12/19(土) | 冷え |
| 第3回 | 1/30(土) | 疲れ |
| 第4回 | 2/27(土) | イライラ・自律神経 |
| 第5回 | 3/27(土) | むくみ・巡り |

時 間 13:00～15:00

会 場 社会教育センター 調理室
(〒110-0015 台東区東上野6-16-8)

対 象 16歳以上の女性の方

定 員 16名（応募者多数の場合抽選）

参加費 5,000円（全5回分）

持ち物 エプロン、三角巾、室内履き、
食器拭き用の布巾2枚

講 師 江川 悦子さん（国際薬膳師）



こちらの2次元コード、または
社会教育センターホームページ
よりお申込みください。

申込締切
11月7日(土)

定員に満たない場合は
引き続き募集をすることがあります。

お問い合わせ

台東区立社会教育センター TEL 03-3842-5352

<https://www.taito-shakyo.com/>※第1・3・5月曜午前中休館