

## 講座名 ゆたっと楽しむやさしい薬膳料理教室

10月7日スタート！定員20名

(開講予定日・講座内容) 土曜日 月1回 11:00~14:00

	日程	内容
1回目	10月 7日	クイズで楽しむ♪薬膳って何&秋の薬膳料理
2回目	11月 4日	自分の体質を知ろう!体質チェック&秋の薬膳料理
3回目	12月 2日	薬膳の基本①気血水&クリスマス薬膳料理
4回目	1月 6日	薬膳の基本②味と寒熱&冷えの薬膳料理ト
5回目	2月 3日	薬膳の基本③立春の薬膳料理
6回目	3月 16日	春の不調とストレス対策&春の約瀬膳料理

(場所) 九州芸文館 教室工房5

(受講料) 1講座1回1,300円 全6回7,800円(税込)

(材料費) 6回分合計13,200円 2,200円×6回

※受講料・材料費は初回目一括徴収となります。途中退講時の払い戻しは致しませんのでご了承ください。  
初回目より1週間以内のキャンセルは材料費の請求を行う場合がございます。予めご了承ください。また、途中参加も可能です。

(受講者持参品) エプロン・筆記用具

講師 熊谷 優子

- 手抜き・時短・節約大好き!のんびり薬膳料理家。
- 国際中国薬膳管理師・野菜ソムリエ・伝統発酵醸師
- スーパーで買える食材で作る薬膳料理です。薬膳の基本を楽しく学び、美味しく食べてより元気に美しくなりましょう。