

薬膳教室

Orinas 西脇市市民交流施設

2026年 5・6・7月

梅雨 & 初夏の養生を学ぶ3ヶ月



薬膳料理で食養生をはじめませんか？

季節の変化に合わせた薬膳の考え方を学び、梅雨から初夏を健やかに過ごすための食事を実習形式で体験します。全3回連続コース。

1



5月14日(木)
「紫外線対策」

- ・紫外線対策のナポリタン
- ・海藻とオクラのサラダ
- ・クランベリーのレアチーズケーキ

2



6月11日(木)
「浮腫(むくみ)対策」

- ・とうもろこしの髭・大豆・はと麦のごはん
- ・牛挽肉とアスパラのキーマカレー
- ・豆花

3



7月9日(木)
「熱中症対策」

- ・ツナと野菜の韓国冷麺
- ・金針菜とセロリのナムル
- ・甘酒と珈琲のゼリー

時間 11:30~13:30

会場 西脇市市民交流施設 たべるスタジオ

定員 12名 (要申込・最少催行人数4名)

参加費 13,500円 (1回あたり4,500円・材料費込み)

講師 薬膳教室 華-Yakuzen 西野 浩子 (にしひろこ)
薬膳養生食医® マスター

受付期間

2026年 4月9日(木) 10:00~ 5月9日(土)

主催
お申込み
お問合せ

西脇市市民交流施設
☎0795-24-3010 8:30~22:00

〒677-0043 兵庫県西脇市下戸田 128-1 FAX:0795-27-8453

休館日: 毎月最終火曜日(祝日の場合は翌平日)/年末年始(12/29~1/3)

指定管理者: 株式会社ケイミックスパブリックビジネス

HP



Instagram



Facebook



<https://www.nishiwaki-koryu.jp>

