

薬膳教室

Órinas 西脇市市民交流施設

2026年 9・10・11月

秋から冬にかけての養生を学ぶ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、
秋から冬にかけて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



9月10日(木)

「秋バテ対策」

- ・紅生姜と緑豆もやしの炊き込みご飯
- ・ズッキーニの渦巻きハンバーグ
- ・小豆入りココアゼリー

2



10月8日(木)

「温燥と涼燥の養生」

- ・きのこ&鶏肉のビリヤニ
- ・ローゼルと白木耳の生春巻き
- ・白胡麻と蜂蜜のクレープ

3



11月12日(木)

「美肌に導く薬膳」

- ・豆乳&松の実のにゅうめん
- ・長芋の豚肉巻きマスタードソース
- ・美肌の杏仁豆腐

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 の ひろこ)
薬膳養生食医® マスター

受付期間

2026年 8月6日(木) 10:00~ 9月5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>

