

令和4年

生涯学習文化振興センター

ゆらてく講座

いつまでも若く健康長寿のための

薬膳料理講座

からだの調子を
整える美味しい
琉球薬膳食

薬膳料理で
心も身体も
元気になりましょうね



講師：宮國 由紀江氏

薬膳は中国の伝統医学「中医鑄」に基づいて季節や身体の変化に合わせて食材を選び、体調を整える料理です。薬膳料理を手軽に日常の食事に取り入れてみませんか。

受講生募集中!

日時：令和4年 10月12日(水)・18日(火) 10時～13時

場所：石川地区公民館 調理室

対象者：うるま市在住もしくは勤務する一般成人 定員：12名

申込期間：令和4年9月1日(月)～9月30日(金)

申込法方：QRコードもしくは電話

連絡先：生涯学習文化振興センター 098-988-5508

