

オトナのごほうび講座

糀料理に、鍼灸に、お茶&スイーツに♪
カラダとココロが喜ぶ♪免疫力アップの講座です♪



第1回 糀料理で免疫力アップ

山本地区社会福祉協議会 共催

簡単！○○しない糀料理

9/29(火)

10:00~13:00

メニュー

- ・炊き込まない鶏めし
- ・包まないシューマイ
- ・難しくないゴマ豆腐
- ・揚げない大学芋

【会場】両谷市民センター 調理室
【講師】糀料理研究家 入江 優子氏
【参加費】1,250円(材料代・保険代)
【定員】先着16名
【持ち物】エプロン、三角巾、手拭きタオル

塩糀を使って簡単に
できる料理をご紹介します♪

第2回 温活で免疫力アップ

合馬校区まちづくり協議会 共催

はじめての鍼灸体験講座

10/22(木)

13:30~15:30

自分のツボを
みつけて
お灸をします♪



【会場】両谷市民センター 和室
【講師】養命鍼灸治療院 関 功芳氏
【参加費】500円(材料代・保険代)
【定員】先着30名
【持ち物】動きやすい服装

※肘から下、膝から下にお灸をします。

- ◆13:30~15:00
座学・鍼灸体験
- ◆15:00~15:30(希望者のみ)
鍼のデモンストレーション

第3回 カテキンで免疫力アップ

美味しいお茶のいれ方講座

10/27(火)

13:00~15:00

美味しいお茶と
パフェで
癒しの時間♪



【会場】両谷市民センター 調理室
【講師】株式会社辻利茶舗 辻 史郎氏
【参加費】800円(材料代・保険代)
【定員】先着16名
【持ち物】エプロン(必要な方のみ)

抹茶パフェつき



【申し込み】9月1日(火)9:00~ お電話又はご来館にて
両谷市民センター 小倉南区徳吉南1-6-10 (093-451-1138)