**実花先生の薬膳教室**

月１回

第１金曜日（10:00～13:00）

第１土曜日（10:00～13:00）

**＜旬の味＞を楽しむ薬膳**

**身近な食材で西洋料理を中心にバランスの良い食事を考える教室です。**

**デザートも加わって、美味しく嬉しい薬膳を今日から取り入れてみませんか！**

|  |  |
| --- | --- |
| **1/8(金)､9(土)** | **体温を上げる** |
| **2/4(木)､5(金)､6(土)** | **高血圧** |
| **3/3(木)､4(金)､5(土)** | **春の薬膳** |
| **３/31(木)､4/1(金)､2(土)** | **貧血** |
| **5/6(金)､7(土)** | **免疫力** |
| **6/2(木)､3(金)､4(土)** | **梅雨の薬膳、足がつる** |
| **6/30(木)､7/1(金)､2(土)** | **夏の薬膳** |
| **8月 　 休講** | |
| **9/１(木)､２(金)､３(土)** | **秋の薬膳** |
| **9/29(木)､30(金)､10/１(土)** | **風邪** |
| **11/10(木)､11(金)､12(土)** | **冬の薬膳** |
| **12/1(木)､2(金)､3(土)** | **クリスマス料理** |

**マノ料理学園**

**Tel　0422-46-0003**