令和８年度　松森市民センター主催事業　　地域の達人に学んでみよう

薬膳プチ講座②

～心と身体を整える薬膳スパイスの秘密～

薬膳スパイスは、消化を助け、血行を促進するなど、体を温めるなどの効能があります。





日常の料理に加えるだけで、冷え改善や代謝アップ、消化促進などさまざまな健康効果が期待できます。



身近な調味料で薬膳調味料づくりに挑戦してみませんか。



食養生でストップ老化　若返り　混ぜるだけで調味料づくり。



このイラストはイメージです。

日　　時：令和９年１月 22 日（金）10：00～11：30

場　　所：松森市民センター　会議室

対象定員：成人・15 人（先着）

費　　用：材料費８００円

持 ち 物：筆記用具

申込方法：12 月 11 日（金）10：00～　材料費を添えて窓口へ（定員になり次第締切）



（公財）仙台ひと・まち交流財団　仙台市松森市民センター
〒981-3111　仙台市泉区松森字城前 9－2　電　話 022-776-9510　ＦＡＸ022-776-9512
※受講申し込みの際の個人情報は、講座案内と参加者名簿作成のためにのみ利用いたします