

# 講義&調理実習

## 薬膳講師から学ぶ 食と健康

季節ごとや年齢を重ねるごとに、さまざまな体調不良や体の変化を感じることがあります。そんなとき薬膳では、その時、その人の体調に合わせた食材を取り入れて体の中から元気になることを目指します。

薬膳の基礎と調理実習を学んで、健康のヒントを見つけましょう！

### 講義&実習 講師

ちゅうがんじ みゆき氏



健康ごはん塾 主宰  
管理栄養士、中医薬膳營養師、はまふうどコンシエールジュ

「家族や自身の体調不良をきっかけに「薬膳」で生活養生を始め、食と健康の大切さに気づく。現在は和食に薬膳を取入れた料理教室を開催し、講演、レシピ提供・監修などを行う。」

### 第1回

#### 講義「食と健康 薬膳の基礎知識」

令和7年1月20日(月)

10時から12時

場 所：泉区役所4階 4AB 会議室

参加費：無料 募集人数：20名

### 第2回

#### 調理実習「季節の養生 春の薬膳料理」

令和7年3月4日(火)

10時から13時

場 所：立場地区センター 料理室

食材費：1,000円 募集人数：20名

持ち物：エプロン・手拭きタオル・マスク・筆記用具

※食材費は、当日徴収します。 共催 立場地区センター



※実習のメニューとは異なります。

お申込み・お問合せ

いずみ区民活動支援センター

講座の詳細はこちらから↓

泉区役所1階(104窓口) 電話 800-2393 FAX 800-2518

Eメール iz-kuminkatsudou@city.yokohama.lg.jp



- **申込方法** 横浜市電子申請・届出システム又は、メール、もしくは窓口で参加希望の回、氏名、居住区、電話番号またはメールアドレス、年代、どのようにしてこの講座を知ったかを明記の上、お申込みください。  
 ※申込先は、このチラシの表面をご参照ください。  
 ご記入いただいた個人情報適切に管理し、講座目的以外には一切使用しません。

- **申込締切** 令和7年 **1月15日(水) 17時**まで  
 ※応募者多数の場合は、全2回ともに受講する方、泉区在住・在勤・在学の方を優先して抽選をおこないます。  
**1月17日(金)**までに全員に結果をご連絡します。  
 ※第2回 調理実習の食材費(1,000円)は当日徴収します。  
 食材調達のためご欠席の際は、2月25日(火)までに必ずご連絡ください。

- **アクセス** 第1回 講義 泉区役所 4階4AB会議室
  - 相鉄いずみ野線「いずみ中央」駅から徒歩約5分
  - 神奈中バス「泉区総合庁舎前」下車
  - ※区役所駐車場は有料となります。
  - できるだけ公共交通機関をご利用ください。



- 第2回 調理実習 立場地区センター 料理室
  - 横浜市営地下鉄「立場駅」から徒歩約5分
  - 神奈川中央交通バス停「立場駅」から徒歩約5分
  - 神奈川中央交通バス停「三ツ俣」から徒歩約3分
  - ※車でのご来場は、ご遠慮ください。



## 「薬膳講師から学ぶ 食と健康」講座申込書

希望回 ※希望の回に ✓してください。	<input type="checkbox"/> 第1回 講義(1月20日(月)) <input type="checkbox"/> 第2回 調理実習(3月4日(火))		
(フリガナ) 氏名			
居住区	<input type="checkbox"/> 泉区内 <input type="checkbox"/> 泉区外※ (※泉区外で該当の方は✓を入れてください <input type="checkbox"/> 泉区在勤 <input type="checkbox"/> 泉区在学)		
電話番号		年 代	代
メールアドレス			
どのようにして講座を知りましたか	<input type="checkbox"/> 広報よこはま <input type="checkbox"/> ちらし <input type="checkbox"/> センターだより <input type="checkbox"/> 泉区ホームページ・X(旧Twitter) <input type="checkbox"/> 友人・家族からの案内 <input type="checkbox"/> いずみ区民活動支援センター窓口 <input type="checkbox"/> その他( )		