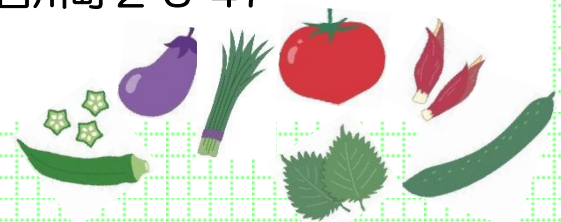


# 心身を整える夏の薬膳

## ～身近な食材で簡単セルフケア～



- ❁ 内容 薬膳とは（座学）、簡単にできる体質チェック、薬膳料理実習、試食  
♪メニュー：夏野菜のそうめん・梅しそ冷しゃぶ（豚）  
副菜もう一品・ラッシー
- ❁ 日時 令和8年6月24日(水) 午前10時～午後1時
- ❁ 講師 薬膳マイスター 庄司 あきこ 氏
- ❁ 開催場所 山形市福祉文化センター(東部公民館)
- ❁ 対象者 60歳以上の山形市民
- ❁ 参加費 1,000円 材料代・保険料として
- ❁ 持ち物 エプロン 三角巾 台ふき 布巾
- ❁ 募集人数 18名 応募多数の場合は抽選になります。  
後日ハガキにてお知らせいたします。
- ❁ 申込受付 **6月13日**まで窓口、電話、市ホームページでお申込みください。  
山形市福祉文化センター 山形市小白川町 2-3-47  
電話:023-642-5181



### 夏の薬膳申込書

切り取り

|                                   |              |                 |        |   |
|-----------------------------------|--------------|-----------------|--------|---|
| 名前                                |              |                 | 年齢     | 歳 |
| 住所                                | 〒990-<br>山形市 | 連絡先<br>(つながる電話) |        |   |
| キャンセル待ち希望                         | 希望する         | ・               | 希望しない  |   |
| 冷たい牛乳を使いますが、体質に合わないときは別のもので代用します。 | 牛乳利用可        | ・               | 牛乳利用不可 |   |