

# 体を温め、血の巡りを良くする “冬の薬膳”



冬の養生には薬膳が効果的、  
薬膳に西洋料理を取り入れたレシピを学び、楽しく試食をします。

## MENU

- ・豚ロース肉と小松菜、黒キクラゲの炒め物
- ・鶏肉と生姜、ねぎのスープ
- ・ヨーグルトポムポム

講 師 ■ 間野実花(マノ料理学園園長)

日 時 ■ 令和8年1月17日(土)午前10時~午後0時30分

場 所 ■ 武蔵野市民会館 料理室

対 象 ■ 市内在住、在勤、在学の高校生以上の方(2歳以上の未就学児の託児あり)

定 員 ■ 16名(超えた場合は抽選)

費 用 ■ 1,500円(材料費)

持ち物 ■ エプロン・三角巾・必要な方は室内履き(共用のサンダル有)・筆記用具・手拭き用タオル・水分補給用の飲みもの(蓋つき)

応 募 ■ 12月26日までに、以下のいずれかの方法でお申し込みください

- 専用フォームで電子申請 二次元コードはこちら→
- 往復はがきに以下①から⑥を明記して

12月26日(必着)までに郵送

① 行事名 ② 住所 ③ 氏名(ふりがな) ④ 電話番号

⑤ 在勤・在学の場合は勤務先・学校名

⑥ 託児希望者は子どもの名前[ふりがな]と生年月日

- 返信用はがき持参で直接市民会館の窓口へ



# 武蔵野 市民会館

- 住所:武蔵野市境2-3-7 ● TEL:0422-51-9144
- 受付時間:9:00~16:00(木曜休館)
- アクセスJR武蔵境駅北口 またはnonowa口より徒歩5分