



ハーブの恵みで暮らしを彩る

健康料理講座



普段の食事にハーブをプラスしてみませんか？
ハーブの持つ効能を活かした調理法や手軽な楽しみ方を学びます。

日時

9月2日、16日、10月7日、21日、11月4日

(第1・3 水曜日) 午前10時～正午 全5回

場所

中央地区公民館 料理室

対象
定員

概ね60歳以上・16人
(申込多数の場合、抽選)

受講料

1,000円

材料費

4,000円
(5回分)

持ってくるもの

エプロン、三角巾、
持ち帰り用タッパー



8月20日(木)まで、電話・窓口

電子申請で受付しています。



電子申請はこちら

講座内容

- ❖ 残暑で疲れた身体を癒す薬膳ハーブ料理
- ❖ 秋の薬膳ハーブ料理
- ❖ 冬に向けて身体を整える薬膳ハーブ料理

など



【申込・問い合わせ】

大牟田市中央地区公民館

〒836-0862 大牟田市原山町13-3 でんわ:0944-53-1502