

「RSKサービスヘルスケア講座」

まなぶ つくる たべる

おうちで

季節の”薬膳”

「ちょっと疲れがたまって…」

「むくみが気になる…」

そんな家族の不調に合わせて【おうち薬膳】



2025

5/11

日



日時 10:30~13:00 開場/10:00

会場 岡山ふれあいセンター
調理実習室(2階)
(岡山市中区桑野715-2/P無料)

定員 30名 *事前予約制*

参加費 ¥2,500 (材料費込)

持ち物
・エプロン
・手ふき用タオル
・お飲み物

- 季節の薬膳がゆ
- 鶏肉の和え物
- 薬膳つくだに
- もやしのナムル
- デザート

※材料の入荷状況により
変更になる場合があります



講師 薬膳マイスター
宮崎早苗さん



Program1 講座

陽気のおかげでワクワクと気持ちが**上がってくる季節**♪
私たちのカラダやココロは、このように季節の影響を受け、
時にはバランスを崩してしまうことも・・・

上がった気を上手に下げる方法のひとつが【**食養生**】です。

薬膳って難しい・・・？

季節の食材の特長や選び方を学んで、
おうちでの食事に取り入れてみませんか♪

Program2 ワークショップ

春から梅雨(夏)に向けての
おすすめ食材を使ってクッキング♪
調理→試食まで
約90分を予定しています。

湿気が強い時期に
おすすめ食材

- ・とうもろこし
- ・かぼちゃ
- ・もやし

食材選びのポイントは

【黄色】



【お申込み・お問い合わせ】

RSKサービス 健康事業部

☎ 0120-548-343 9時~17時 (土日祝を除く)

✉ kenkou@rsk-s.jp

Instagram

DMからも受付▶

@rskkenkou

