

育ち盛りの体調管理

こどもの体とココロを育てる料理

こども薬膳のお話

体質や体調に合わせて食材を選ぶ
スーパーやコンビニでOK!

参加
無料

現代に活かせる東洋医学の知恵！ 60項目で体質チェック

2024 10/12 土

10:00~12:00

申込期間 9/10 火 ~ 10/10 木

場所 浅野浦公民館
住所：浦添市伊祖1丁目25-2

駐車場はありませんので公共
交通機関でご来場ください

定員 50名 先着順

対象 市内在住・在勤の小学生
以下の子を持つ保護者

※託児(未就学児)あり 要予約



講師 国際中医薬膳師・薬膳料理講師
高吉ルミ子氏

薬膳講師歴14年ですが実は料理は苦手。
そんな私が伝える簡単薬膳は「混ぜて炊くだけ」
「切って炒めるだけ」などパパッと簡単にできる
料理です。
薬膳＝難しいを覆すべく、常に簡単にできる薬膳を
普及しています。

薬膳茶あります



お申込み
お問い合わせ

浦添市立中央公民館

TEL.098-879-5503

午前9時から午後5時（土日祝祭日は除く）



または専用
フォームから➡

