

# 薬膳教室

薬膳の考え方を知り、自分の体調に合った食材で、オリジナルの薬膳茶づくりを楽しみ、健康増進の意識を高めましょう！

日 程 令和8年3月14日(土)  
時 間 13:30~15:30  
場 所 長崎市東公民館 調理実習室  
(東部地区にここセンター2階)  
受講料 無料 (ただし、材料費 700円)  
対 象 成人 20名  
講 師 越智 文郁 先生  
持ってくるもの  
・筆記用具



※当日および前日のキャンセルは、後日材料費をお支払いいただきます。  
※東公民館の駐車場には限りがあります。ご注意ください。

申し込み受付 令和8年1月30日（金曜日）午前9時から  
申し込み方法 長崎市電子申請サービス  
右のコードを読み取るか、長崎市東公民館を検索し、  
ホームページの（講座・イベント情報）から申し込む。  
※長崎市電子申請サービスを利用できない方は  
ご相談ください。  
先 着 順 定員になり次第締め切ります。

申し込みは  
こちらから →



申し込み先・お問い合わせ 長崎市東公民館  
〒851-0133 長崎市矢上町 19-1  
TEL (095) 838-3732 FAX (095) 838-3256