

締切
12/2
(水)

からだの中から
ぽかぽか。
冬を元気に過ごす
薬膳ごはん。

2026 /

12.12^土

10:30-12:30

冬の薬膳メニュー

スペアリブと根菜の煮込み& 鹹豆漿 (シェントウジャン)

日頃の食事でも立派な薬膳！

冬にぴったりの食材を使って養生メニューを作しましょう。



※お家の食材にちょい足しできる
薬膳素材のお土産あり♪

講師

はや まさみ先生 (ラビットフット)

場所

北九州市立西部障害者福祉会館 料理講習室 (コムシティ5階)

対象

市内在住か市内に勤務している障害のある人

参加費

2,000円 (材料代)

定員

16名 (抽選)



からだを整える
薬膳の知恵

お申込み・お問合せ先

北九州市立西部障害者福祉会館

〒806-0021 八幡西区黒崎3-15-3 コムシティ5階

TEL 093-645-1300 | FAX 093-645-1600

受付：平日及び土曜日 9:30~21:00 日曜日 9:30~18:00 (休みは火曜日及び祝日)

お申込みは、来館・電話・メール s-koza@kita9-s.com ※聴覚障害者の方はFAX可

ガイドボランティア及び手話通訳・要約筆記の情報保障あり。必要な方は、申込み時にお伝えください。



聴覚障害者の方専用FAX申込書

冬の薬膳メニュー

名前	住所	FAX	情報保障
	〒 -		☐ 手話通訳 ☐ 要約筆記 必要な方に○