

薬膳教室

薬膳の考え方を知り、自分にあった食材でオリジナルの薬膳茶を作ったり、簡単にできる薬膳料理を学び、健康増進の意識を高めます。

期 日 令和8年10月31日、11月21日（土曜日/全2回）

※1回目は、開講式及び材料費の徴収を行います。

時 間 10:00~12:00

※終了時刻は進行状況により変更になる場合があります。

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）

対 象 成人 20名

講 師 越智 文郁 先生

受講料 無料【ただし、材料費1,700円（2回分）】



回	月 日 (曜)	内 容	持ってくるもの
1	10/31 (土)	《開講式》 体質診断 自分だけの薬膳茶作り	・筆記用具 ・材料費 1,700円（2回分）
2	11/21 (土)	寒さに負けない冬養生 薬膳料理 《閉講式》	・エプロン・三角巾・手ふき ・食器用ふきん1枚・飲み物 ・筆記用具

※材料準備の都合上、キャンセルする場合は開講日の1週間前から材料費（2回分）をお支払いいただきます。（10/24 キャンセル申し出分からお支払いが発生します。）

※2回目欠席の場合、材料費は返金いたしませんのでご了承ください。

※材料の都合により、メニューは変更になる場合もあります。

※東公民館の駐車場には限りがあります。ご注意ください。



◆申込期間

令和8年8月1日(土)~8月31日(月) 必着

◆申込方法

①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（講座・イベント情報）の「大人対象の講座用 秋の講座の申し込みはこちらから」をタップして申し込む。

[利用者登録せずに申し込む方はこちら](#)をタップ→利用規約を確認して同意するをタップ→連絡先メールアドレスを入力して完了するをタップ→入力したアドレスに届いたメールを開いてURLをタップ→申し込みの画面に必要事項を入力して確認へ進むをタップ→申し込むをタップ→OK→閉じる→申込受付完了のメールが届く。

※利用者登録をして申し込むと次回以降電子申請サービスを利用する時、氏名・メールアドレス等が自動入力され便利です。

②往復はがき

1講座ごとに1人1枚の「往復はがき(170円)で申し込む。往信用表面に東公民館の住所と宛名を記入。往信用裏面に 1.希望講座名 2.氏名(ふりがな) 3.年齢 4.住所 5.電話番号を記入。返信用表面に自分の住所・氏名を記入。（裏面は空白）詳しい書き方は「秋の公民館講座」の冊子をご覧ください。

③来館

東公民館に決定通知用として1講座ごとに1人1枚の「はがき(85円)」を持参して申し込む。表面に自分の住所・氏名を記入。（裏面は空白）



申込多数の場合は抽選を行い、結果は申し込まれた方全員にお知らせします。