



### 重ね煮とは？

食材が持つエネルギーの順に重ねて、無水もしくは少量の水で煮る調理法のこと。重ね煮は様々なおかずにアレンジ可能！栄養満点で時短調理にもつながります！

## 重ね煮でつくる

# おいしい薬膳料理教室

令和7年

日時

3月19日 水

10:00～12:30

場所

岡山ふれあいセンター  
2階 調理実習室

受講料

940円  
(材料代別途1,060円程度必要)

定員

24名

講師

重ね煮で、いつものおかずをワンランクアップしてみましょう！



田中 まり先生  
(薬膳料理・健康教室「壽桃」主宰)

締切

令和7年  
3月10日(月)必着

お申込み方法につきましてはチラシ裏面をご覧ください

お問合せ先

岡山ふれあいセンター管理事業係

〒702-8002 岡山市中区桑野715-2  
TEL(086)274-5151 FAX(086)274-5100  
Eメール o-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

講座・イベント情報を随時更新中！ぜひご覧ください。



Instagram



ホームページ

# 【お申込み方法・お問合せ先】

来館またはハガキ、FAX、Eメールで、氏名（ふりがな）・住所・電話番号・年齢を記入し、**3月10日(月)必着**で、下記までお申込みください。

## 岡山ふれあいセンター管理事業係

〒702-8002 岡山市中区桑野715-2  
TEL (086) 274-5151 FAX (086) 274-5100  
Eメール o-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

※講座時間は調理の進行による目安となりますので、予めご了承ください。

※お申込みいただいた際の個人情報、運営上必要な資料の作成（名簿等）、ご連絡、利用統計に利用させていただきます。

※受講の対象は高校生以上です。

※講座中に撮影した写真を報道や広報、ホームページ等で利用することがあります。

※応募者多数の場合は抽選（岡山市民の方優先）になる場合がありますので、予めご了承ください。

※締切後も定員に余裕がある場合、ご受講できることがありますのでお問合せください。

※Eメール及びFAXでお申込みいただいた場合は、折り返し、受信した旨をご連絡させていただきます。2～3日経過しても連絡がない場合は、お手数ですが、お電話でお問合せください。

※受講の可否については、締切後、郵送にてご連絡いたします。  
締切後5日過ぎてもお知らせが届かない場合は、必ず管理事業係までご連絡ください。

※講座の日程は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

※ときめきプラザ会員の方は「生涯学習講座受講割引券」をご利用いただけます。

----- 申込書（FAXや来館でのお申込みの際にお使いください） -----

|             |                   |    |             |                           |
|-------------|-------------------|----|-------------|---------------------------|
| 講座名         | 重ね煮でつくるおいしい薬膳料理教室 |    | 申込日         | 令和 7 年 月 日                |
| ふりがな        |                   | 年齢 | 住所          | 〒 -                       |
| 氏名          |                   | 歳  |             |                           |
| TEL         | ( ) -             |    | FAX         | ( ) -                     |
| 食物アレルギーについて | 食物アレルギーが ある ・ ない  |    | 食物アレルギーがある方 | アレルギーのある食材について具体的に教えてください |