

令和 5 年度

中城村教育委員会 生涯学習講座

実施報告書

中城村教育委員会 生涯学習課

令和5年度 中城村教育委員会 生涯学習講座

| | | |
|---|-----------------------|----|
| ① | スマホ教室 | 1 |
| ② | 夏休み昆虫教室 | 2 |
| ③ | 四季を愉しむ薬膳料理 in SUMMER | 3 |
| ④ | やさしく学ぶ金融教室 | 4 |
| ⑤ | わくわく楽しい子育て教室 | 5 |
| ⑥ | 四季を愉しむ薬膳料理 in AUTUMN | 6 |
| ⑦ | 美ら美ら筆ペン教室 | 7 |
| ⑧ | 爽やかなコミュニケーション | 8 |
| ⑨ | 初心者スペイン語教室 | 9 |
| ⑩ | 四季を愉しむ薬膳料理 in WINTER | 10 |
| ⑪ | アンガーマネジメントとストレスマネジメント | 11 |
| ⑫ | 四季を愉しむ薬膳料理 in SPRING | 12 |

報告書：スマホ教室

◆ 講座の目的 ◆

老若男女問わずスマートフォンが普及しているなか、AndroidとiPhoneそれぞれの基本操作から、ネット検索、便利なアプリの取込みと活用、安全な利用方法などを楽しく学んでもらう。

◆ 講座の概要 ◆

| | ① Androidコース | ② iPhoneコース |
|--------|------------------------------------|-------------|
| 1. 日程 | 令和5年8月7日・14日・21日・28日・9月4日・11日(全6回) | |
| 2. 時間 | 10:00~11:30 | 13:00~14:30 |
| 3. 場所 | 吉の浦会館 中会議室 ・ 中城村役場 会議室3-2 | |
| 4. 持ち物 | ご利用中の各スマートフォン機種 | |

◆ 講師名 ◆ モバイルプリンス 島袋 コウ

◆ 申込受講者 ◆

① Androidコース： 14名 (延べ 62名)
② iPhoneコース： 3名 (延べ 16名)

◆ 主な内容 ◆

- ・災害対策
- ・Wi-Fi接続
- ・ネット検索
- ・LINE
- ・カメラ
- ・パスワード管理
- ・アプリ取込み
- ・その他

◆ 教室の風景 ◆



◆ 参加者からの感想 ◆

- ・ 日頃使用しているが、受講することによって私自身が気づいていなかったところを教えてくれたこともあったので良かったです
- ・ これまで何の知識もなく使っていたスマホについて、(パスワード等) 基本的なことがわかって良かったです。(アンドロイドとは何か)
- ・ 使用方法が少しずつ理解出来良かった
- ・ もっと、くわしく、ゆっくり、と学びたいですね。
- ・ 年齢的に若いのが近くになくて、スマホ操作に困ることが多いです。Wi-Fiの仕組みやなりたちなども少しわかった気がします。
- ・ 聞いた事も次週にはわすれてしまい前に進まないのもうすこし長く講座を続けてほしいです
- ・ スマホ購入して約1年経ちますが言葉の意味を理解するのに手間どっている状況です。
- ・ 少人数でしたので和気あいあい雰囲気の中楽しい教室でした。島袋先生、ありがとうございました。
- ・ まだ学び足りないと感じています。もっと学びたい。
- ・ もっと聞いていただきたい

報告書：夏休み昆虫教室

◆ 講座の目的 ◆

夏休みの親子で学ぶ生涯学習として、子どもに大人気のクワガタ・カブト虫の性質や育て方について、実際にふれあいながら楽しく学んでもらう。

◆ 講座の概要 ◆

1. 日時：令和5年8月19日（土曜日）午後2時30分～4時
2. 場所：吉の浦会館 中会議室

◆ 講師名 ◆ 友寄 健太

◆ 申込受講者 ◆ 計 26 名 （児童： 16 名 保護者： 10 名）

◆ 教室の風景 ◆



◆ 参加者からの感想 ◆

○ 昆虫教室は、どうでしたか？

◆子ども◆

| | | | | |
|---|-------|-----|-------|----|
| | おもしろい | ふつう | むずかしい | |
| 計 | 11 | 0 | 0 | 11 |

◆保護者◆

| | | | | |
|---|------|-----|-----|---|
| | 良かった | ふつう | 難しい | |
| 計 | 9 | 0 | 0 | 9 |

- ・ 知らなかった知識や飼い方を詳しく聞いてよかったです。いろいろなカブト虫やクワガタ虫を見られたのも貴重な経験になりました。(保)
- ・ 飼育方法、心がまえ、死んだあと埋めたらいけないなど、とても勉強になりました。(保)
- ・ こんちゅうをさわるところがおもしろかった(子) ・ ようちゅうすくいがおもしろかった(子)
- ・ 知らない事が多かったので勉強になった。(保)
- ・ 本物のヘラクレスオオカブトが見れて幼虫までいただけで嬉しいです!(保)
- ・ ようちゅうをすくうのがたのしかったです(子) ・ ヘラクレスオオカブトがおもしろかった(子)
- ・ あまり見る機会の少ない海外の昆虫を見ることができてよかったです。飼い方（最後まで世話をすること）などを教えてもらうことができ、勉強になりました。(保)
- ・ 質問に丁寧に答えて下さりありがとうございます。初めての幼虫飼育親子で頑張ります。(保)
- ・ クワガタを見るのが楽しかった！先生に明日も会いたいです。(子)
- ・ 実際のカブト虫やクワガタに触れる機会があって良かった(保)
- ・ 生き物の飼う時の責任。普段見れない色々な種類のカブト虫、クワガタ、幼虫も見れたのでビックリしました。幼虫を貰えたのですごく喜んでました。ありがとうございます。(保)
- ・ カブトムシとクワガタの見分け方がおもしろかった。(子) ・ 昆虫観察がおもしろかった(子)

報告書：四季を愉しむ薬膳料理 in SUMMER

◆講座の目的◆

旬の食材を使った手軽にできる薬膳料理を紹介し、元気に過ごす原動力や、心と体の健康を維持する事を目的とする。また、住民同士の交流の場を設け、地域力向上の推進を目的とする。

◆講座の概要◆

- ① 日 程：令和5年8月25日（金曜日） <全1回>
- ② 時 間：午前9時30分～午後1時30分
- ③ 実施場所：吉の浦会館 調理室
- ④ 材料費：2,000 円
- ⑤ 持ち物：頭巾・エプロン

◆ 講師名 ◆ 仲本 孝子

◆ 受講者数 ◆ 14 名

◆ 主な内容 ◆ 山芋と豚肉の梅干し入りごはん サツマイモの冷製スープ
冬瓜とエビの冷やし鉢 豚ヒレ肉パイナップルソース添え
鮭と夏野菜のゼリー寄せ そのほか6メニュー

◆教室の風景◆



◆参加者からの感想◆

- ・ 季節の食材の使い方とても参考になった。とても楽しくおいしく出来たので良かった。
- ・ 時期に出るやさいなどが体にとって良いと勉強になりどの食材が自分にとってよいか深めていきたい。
- ・ 色々料理が作れて楽しかった。
- ・ とても楽しかったです。自分では考えもつかない料理で良かったです。
- ・ すぐ手に入る食材で時間も短く作れてとても良かった。私でもできると嬉しかった。
- ・ 以前から薬膳料理に興味があったので、参加できてすごく勉強になりました。ありがとうございました。
- ・ 季節のヤサイを使った手ごろな材料で、料理ができたのしかった。お盆にもつかえます。
- ・ とても良かったと思います。又参加したい。豪華な料理とても美しく頂きました。ありがとう。
- ・ メニューが多くたくさんの料理を作り試食でき楽しかった反面、調理も半分だったのが少し残念だった。
- ・ みじかな野菜で手軽においしいメニューを知る事が出来とても勉強になった。又、参加したいです。
- ・ 流れが速くポイントをのがしたりしたけど、資料を参考に挑戦してみたい。薬膳に興味でた。
- ・ 品数があってとても良かったです。次の薬膳料理を受講したいと思います。
- ・ みんなで和気あいあい楽しかったです。色々な調理のコツも仕入れて良かったです。

報告書：やさしく学ぶ金融教室～賢いお金の使い方～

◆講座の目的◆

日々の暮らしで、キャッシュレスが身近になり、今の時代にあったお金の使い方、生活設計に必要な金融に関するさまざまなことを学ぶことで、生活スキルを高め、将来をより良く、安心して豊かな生活を送る参考となることを目的とする。

◆講座の概要◆

- ① 日 程： 令和5年9月7日・14日・21日・28日（毎週木曜日）〈全4回〉
- ② 時 間： 19：00～20：30
- ③ 場 所： 吉の浦会館 中会議室
- ④ 持 ち 物： 筆記用具

◆ 講 師 名 ◆ 金融広報アドバイザー 慶田城 裕

◆ 申込受講者 ◆ 16 名 （延べ 49 名）

◆ 主 な 内 容 ◆ 1 お金の役割・ポイント活用術・ライフプラン 2 家計と保険
3 各種カード払い・ふるさと納税・税金 4 資産運用、貯蓄方法

◆教室の風景◆



◆参加者からの感想◆

- ・ 資産運用など勉強になりました。
- ・ 非常に役立つ知識でした。もっと若い時に聞ければ良かったです。
- ・ 家計管理の見直し、資産運用、勉強になりました。ありがとうございました。
- ・ もっと、講座回数があっても良いかも。
- ・ 運用について、わからない部分（積立NISA、iDeCo等）わかって良かった。
- ・ 支出・収入、家計の健康診断をしてみよーと思いました。ありがとうございました。
- ・ 定年をむかえて心配になり受講したので勉強になりました。
- ・ 投資はわからないので不安が大きく、断っていました。若い時、勉強出来たら良かったです。
- ・ 賢くお金を貯めて老後資金に備えることを知ることができて参考になりました。
- ・ 楽しい講座でした。先生はわかり易く説明されてたけど私の頭がついていけず、わからない事、大。

報告書：わくわく楽しい子育て教室

◆講座の目的◆

子どもの心身ともに健やかな成長を願い、安心して子育てができるよう、親子の関係、家庭の役割など、参加者が子育てに役立つ知識を学び、家庭教育に役立てることを目的とする。

◆講座の概要◆

- ① 日 時： 令和5年9月25日・10月2日・16日・23日 午後7時～8時30分
- ② 場 所： 吉の浦会館 中会議室・和室
- ③ 持 ち 物： 筆記用具

◆講師名◆

知念 菜穂子 ((一社)沖縄いのちにエールを贈る会 代表理事)
慶田城 百合子 (STEP勇気づけセミナー プログラムリーダー)

◆申込受講者◆

15 名 (延べ 30 名)

◆主な内容◆

- ①やさしいいのちのお話・いのちってすごい！・体験・グループワーク
- ②子供の話を上手に聴く方法・勇気づけ

◆教室の風景◆



◆知念菜穂子先生のお話のご感想◆

- 子供への性教育について、どう伝えたら良いのか？や、家庭でのできる教育について知ることができました。絵本の活用も参考になりました。
- 布につつまれて生まれてくる体験は最高でした(≧v≦)
- 難しく考えすぎずに「あなたは大切な存在だよ」と伝えてあげる事から初めてみようと思った。
- 命の誕生を丁寧にわかりやすく教えて頂き、生まれる時の体験もできて、命の大切さを実感できた
- 布にくるまって、ゆらゆらを体験しましたが、本当にお腹の中にいるような気持ちになりました。多くの人に体験してほしいです☺
- 1度欠席してしまいましたが、とても勉強になった
- 妊娠中の方でも良い内容だと思いました。

◆慶田城百合子先生のお話のご感想◆

- 「聞く力」、受容する等、勉強になった。子どもの選択肢を親が決めずに、どんどん決めさせて、失敗体験をさせたいと思いました。
- 親が向き合えるタイミングと子供が話を聴けるタイミングを見ていくことが大事と気づけた。親が変わることで子供も変わることに気づいた。子供を変えようとしていたことに気づいた。
- 「共感」する事、相手の気持ちをくみとった返事の仕方を心がけようと思いました。
- 子どもの話をきちんと聴いて、相手の言いたい事を理解してあげる大切さを気づかされた。勇気づける声かけを努力していきたいと思った。
- 子育て世代、全員に学んでほしいと思いました。
- 事例をまじえて方法を伝えてくれたのが良かった。子どもの観察に頑張っていこうと思います！！
- 子供だけでなく、上司や部下、家族の間でも応用できそうな感じがしています。

報告書：四季を愉しむ薬膳料理 in AUTUMN

◆講座の目的◆

旬の食材を使った手軽にできる薬膳料理を紹介し、元気に過ごす原動力や、心と体の健康を維持する事を目的とする。また、住民同士の交流の場を設け、地域力向上の推進を目的とする。

◆講座の概要◆

- ① 日 程： 令和5年10月6日（金曜日） <全1回>
- ② 時 間： 午前9時30分～午後1時30分
- ③ 場 所： 吉の浦会館 調理室
- ④ 材 料 費： 2,000 円
- ⑤ 持 ち 物： 頭巾 ・ エプロン

◆ 講 師 名 ◆ 仲本 孝子

◆ 申込受講者 ◆ 14 名

◆ 主 な 内 容 ◆ 中華蒸しパン アクアパッツア たっぶりキノコのマリネ
二ろと帆立のパイ皮包み おやき風南瓜餅 梨と白木耳の薬膳デザート

◆教室の風景◆



◆参加者からの感想◆

- いろんな食材に出会え、家では使ったことのないものばかりでしたが、体験することで、作ってみよう!!という気持ちになりました。
- 薬膳の奥が深い事だと、春夏秋冬の体との関係等も分かり、皆で楽しく作ることも出来てすごく良かったです。又、参加したいです。
- 楽しく参加しました。薬膳料理をもっと勉強したいと思いました。
- 自分では考えつかない食材の使い方で、とても楽しかったです。
- 豊富な食材に、びっくりしました。
想像していなかった料理、とても勉強になりました♡ありがとうございました
- 家庭での料理（一品）が増え、うれしいです。
- 前回よりメニューが厳選され作り方が理解しやすくなって良かったです。
全ておいしかったです。ありがとうございました。
- とても体にいい食事だと思う。食材がぜいたく、初めて見る材料もありました。
- とても、勉強になりました。メニューも増えて、うれしいです。
- ふだん使うことのない食材のこしらえ方など、新しい事を学ぶ事ができ良かったです。
- めずらしい料理！すばらしかった。講義もわかりやすい。
- はじめての薬膳料理受講して、とても良い勉強になりました。もっと回数を希望したい。

報告書： 美ら美ら筆ペン教室

◆講座の目的◆

スマートフォンやパソコンなどデジタルが日常生活で浸透しているなか、手軽に筆文字が書ける筆ペン字を学習することで、宛名書きや冠婚葬祭・ビジネス等で、文字を正しく、美しく書くことを身に付ける事を目的とする。

◆講座の概要◆

- ① 日 程 : 令和5年10月18日・25日・11月1日・8日・15日・22日<全6回>
- ② 時 間 : 午前10時00分～11時30分
- ③ 場 所 : 中城村役場 3階 会議室3-2
- ④ 教 材 費 : 200 円 (用紙代)
- ⑤ 持 ち 物 : 筆ペン (メーカー不問)

◆ 講 師 名 ◆ 知名 律子

◆申込受講者◆ 12 名 (延べ 65 名)

◆主な内容◆ 筆ペンの持ち方、五十音(ひらがな)、行書、ひらがな連綿体、手紙の書き方、宛名、年賀状

◆教室の風景◆



◆参加者からの感想◆

有休中に参加しました。家事育児以外に集中する時間がなかったので、リフレッシュとその後の家事育児を楽しめました。

初心者にも、丁寧にうまく教わることができました。

個性親切で個別にお手本を書いて下さり、とても良かったです。ありがとうございました。

自宅ではゆっくり文字に向き合う時間がなく...

受講中は 書についての集中力がUPしました。

受講したかった教室だったので参加できて良かったです。先生も話しやすい方で楽しく受けることができました。

もう少し期間を長くしてほしいです

日々、きれいな字を書きたいと思ってますが、なかなか練習の時間がとれません。これから先、時間の確保をクリアし、頑張りたいと思います

ボールペンで字をかくときれいになりました。ありがとうございました

年賀状の書き方を教えてもらってラッキーでした。ありがとうございました。

報告書： アドラーからの招待状 爽やかなコミュニケーション

◆講座の目的◆

アドラー心理学の基本理念を学び、家庭・学校・職場などさまざまな局面においてコミュニケーション・対人関係の向上に資することを目的とする。

◆講座の概要◆

- ① 日 程： 令和5年10月19日・11月2日・16日・30日（隔週木曜日）〈全4回〉
- ② 時 間： 午後7時～8時30分
- ③ 場 所： 吉の浦会館 中会議室
- ④ 持 ち 物： 筆記用具

◆ 講 師 名 ◆ 西原 里志 （対人関係支援士協会 理事長）

◆ 申込受講者 ◆ 13 名 （延べ 34 名）

- ## ◆ 主 な 内 容 ◆
- ① 効果的なコミュニケーションの鍵
 - ② さまざまなものの見方・考え方・捉え方
 - ③ 聞く・聴く・訊く・傾聴
 - ④ 爽やかなものの言い方・伝え方

◆教室の風景◆



◆参加者からの感想◆

- ・ 大変、参考になりました。ありがとうございました。書籍等で更に深く学びたいくなりました。
- ・ とても素晴らしい教育をありがとうございました。西原先生の優しく丁寧な話し方が印象的でした。
- ・ 勇気づけの講義（最終日）は、大変良い内容で、これからの日常生活において、考えながら行動や言葉に気をつけていきたいと思えます。
- ・ すごく為になりました。
- ・ 学び直しと思い受講しました。とても有意義な時間をありがとうございました。
- ・ やさしい口調でわかりやすく楽しかった
- ・ 勉強になりました。今後のコミュニケーションで実践できるようになりたいです
- ・ すべての悩みは他人関係にあるので受容と共感を学ぶ事ができて良かったです。

報告書：初心者スペイン語教室

◆講座の目的◆

欧州だけでなく南米などスペイン語を話す国は多く、旅行や留学、観光客への対応など様々な場面においても使える簡単なスペイン語を学び、会話を習得することで、国際感覚や社会に適應するコミュニケーション力を養うことを目的とする。

◆講座の概要◆

- ① 日 程： 令和5年 11月6・13・20・27日・12月4・11・18・25日
(毎週月曜日) <全8回>
- ② 時 間： 19:00~20:30
- ③ 場 所： 吉の浦会館 中会議室
- ④ 教 材 費： 1,320 円
- ⑤ 持 ち 物： 筆記用具 ・ ノート

◆ 講 師 名 ◆ のりこ ロドリゲス ・ ルイス デルリエゴ

◆ 申込受講者 ◆ 12 名 (延べ 89 名)

◆ 主 な 内 容 ◆

- ・ 自己紹介 ・ 基本の発音 (アルファベット・数字・月・色)
- ・ 挨拶・会話 ・ 文字・文法 ・ アクティビティ

◆ 教室の風景 ◆



◆参加者からの感想◆

- ・ スペイン語を基本から楽しく学ぶことができました。ありがとうございます。
- ・ とても楽しかったです。さいしょは、まったくわかりませんでした。
- ・ 楽しいです。続けたいです。
- ・ 最高でした！！是非続きをお願いします。
- ・ 先生が明るく優しく教えてくれてエネルギーをもらい楽しかった。
- ・ みんなで楽しく学ぶ事が出来すごく充実した2ヶ月間でした。
- ・ とっても簡単な自己紹介は言えるようになったので、今後も自学自習を続けていきたいです。
- ・ 語学を通じて知見を広めるきっかけとなり感謝です。
- ・ 楽しく学べた。講師が2人共素晴らしかった。
- ・ 先生お二人の優しさに毎回とても楽しかったです。
- ・ 教室に来るのが楽しみで8回はあっという間でもっと続けたいです。

報告書：四季を愉しむ薬膳料理 in WINTER

◆講座の目的◆

旬の食材を使った手軽にできる薬膳料理を紹介し、元気に過ごす原動力や、心と体の健康を維持する事を目的とする。また、住民同士の交流の場を設け、地域力向上の推進を目的とする。

◆講座の概要◆

- ① 日 程：令和5年12月1日（金曜日） <全1回>
- ② 時 間：午前9時30分～午後1時30分
- ③ 場 所：吉の浦会館 調理室
- ④ 材 料 費：2,000 円
- ⑤ 持 ち 物：頭巾・エプロン

◆ 講 師 名 ◆ 仲本 孝子 （国際中医薬膳師）

◆ 申込受講者 ◆ 12 名

◆ 主 な 内 容 ◆ 1. 箱寿司 2. 中味汁 3. クリスマスチキン
4. 鮭のロールキャベツ 5. 紅白ミートボール 6. シュトーレン

◆教室の風景◆



◆参加者からの感想◆

- とても楽しく、おいしかったです。年末年始、クリスマスにぜひ作ります！
- とても楽しく参加しました。四季にあった料理でとても良かったです。
- 2度目の受講ですが、季節にあった料理で今年のXmasは、すぐに作ってみたいと思います。
- 前回同様、初めて目にする食材や味に感動しました。今回も楽しく作ることが出来ました。
- とても参考になりました。もっと薬膳について勉強したいと思いました。おいしかったです
- メニューも全部おしゃれで、自宅でも作ってみたいと思います。
- クリスマスやお正月に、すぐに活かせそうな料理で嬉しかったし勉強になりました。
- 前回も家族に好評だったので、今回も役立てていきたいです。
- 食卓への一品が、いつも増え、ありがとうございます。
- 新しい食材に出会い、その使い方など学ばせてもらい感謝しています。

報告書：アンガーマネジメントと ストレスマネジメント

◆講座の目的◆

誰でも感じる怒りとストレスへの適切な対処法を学び、人との関わり方や心の在り方を考え、日々の生活をこころよく過ごすために役立つことを目的とする。

◆講座の概要◆

- ① 日 程：令和6年 3月7日（木）・3月8日（金） <全2回>
- ② 時 間：午後7時～8時30分
- ③ 場 所：吉の浦会館 中会議室
- ④ 持 ち 物：筆記用具

◆ 講 師 名 ◆ 宮城 政也 （国立大学法人 琉球大学 教授）

◆ 申込受講者 ◆ 21 名 （延べ 37 名）

◆ 内 容 ◆ 「ストレスの本質を理解してアンガーマネジメントしてみよう」

◆教室の風景◆



◆参加者からの感想◆

- ・ ストレスのマネジメント方法を理解する事ができた。勤務先の仲間に是非講座をして頂きたい。
- ・ 内容がわかりやすく、今後の生活に活かしていける内容で良かったです。
- ・ 自身では気づけない部分の発見に繋がった。身に括まされること多々あるので、また拝聴したい
- ・ 怒りの原因を自分に問うこと、始めようと思う。分かりやすい説明、ありがとうございました。
- ・ 大きな流れが掴めるとも良い講座だったと思う。自分でしっかり考え取り入れたいと思った。
- ・ 自分ってどうしてこんな人間なんだろう…?とってたことがわかりました。不合理信念
- ・ 家庭や職場で実践したり、みんなにシェアしたりして、それぞれの考えを深めていきたいです😊
- ・ 身近な出来事や一般的にわかりやすい内容で、もっと早く知りたかったです。
- ・ あいまいな答えでなく、事例を通して説明してくれてわかりやすかったです。
- ・ 物凄く…考えさせられた。「不合理信念」という初めての言葉が、正にハッとさせられた。
- ・ とても参考になりました。欲を言えば怒りの説明のところをもう少しゆっくりお聞きしたかった
- ・ マイナスの感情を解消できずいました。ものの見方、捉え方を学びました。
- ・ 講師の話術が退屈しない。又、宮城先生の講義を受けたい。もっと時間が欲しい。
- ・ 日常生活に参考に取り入れたいと思います。

報告書：四季を愉しむ薬膳料理 in SPRING

◆講座の目的◆

旬の食材を使った手軽にできる薬膳料理を紹介し、元気に過ごす原動力や、心と体の健康を維持する事を目的とする。また、住民同士の交流の場を設け、地域力向上の推進を目的とする。

◆講座の概要◆

- ① 日 程：令和6年3月8日（金曜日） <全1回>
- ② 時 間：午前9時30分～午後1時30分
- ③ 場 所：吉の浦会館 調理室
- ④ 材 料 費：2,000 円
- ⑤ 持 ち 物：頭巾・エプロン

◆ 講 師 名 ◆ 仲本 孝子 （国際中医薬膳師）

◆ 受 講 者 ◆ 16 名

◆ 主 な 内 容 ◆
1. ヨモギ入りの炊き込みご飯 2. チムシンジ
3. 鶏モモ肉とタンカンの爽やかグリル 4. さっぱり海鮮サラダ
5. エディブルフラワーの生春巻き 6. スコーン

◆教室の風景◆



◆参加者からの感想◆

- ・良かったです。日々の経験している事を、薬膳という形でウチアタイさせることができた。
- ・また講座開いて下さい！！必ず行きます！！もっと勉強したいです。
- ・初めての薬膳料理を体験し、皆さんと協力して作る楽しさや作り方も実際学べて良かった。
- ・毎日の食卓にすぐに取り入れて、薬膳料理についてもっと知っていこうと思いました。
- ・チムシンジ汁は、肉やレバーをみそに漬けて置くも、初知りで、すぐ取り入れたいと思う!!
- ・思っていたよりも、というか、かなり美味しくてびっくりしました。
- ・「薬膳」というイメージが変わりましたし、自分の身体に必要なものを食材で取り入れることの大切さも分かりました。又参加したいです。
- ・薬膳を身近に感じました。
- ・全ての季節を受講したいので、また次の講座よろしくお願いします。
- ・デトックスになる食材で、肝を助けます！！楽しかったです！ありがとうございました。
- ・大変うれしく思います。今までの調理の仕方に反省し取り入れていきます。
- ・下ごしらえの大事さや季節にあった食材が体に与える影響等、勉強になりました。
- ・身近な食材で、薬膳料理ができ、素晴らしいです。
- ・なじみのある食材をごちそうに変えるレシピをありがとうございました。