



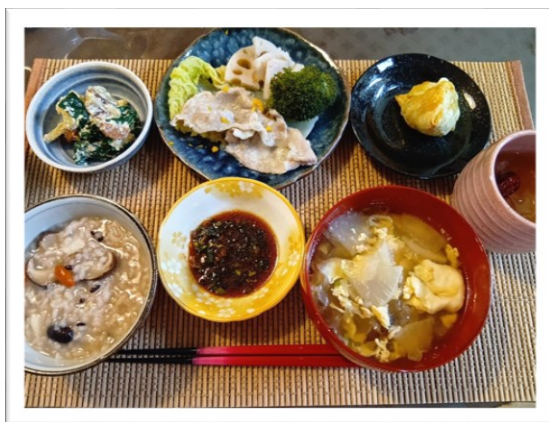
# 令和7年度 石巻市民大学 「まなび舎」新規登録講座

ひと まち  
いしのまき人財・地域創生会議

「まなび舎」に新規登録された講座を紹介します！  
問い合わせは、各講座申込先まで直接ご連絡ください。

## からだをいたわる季節の薬膳料理教室・セルフケア養生講座

身近な食材で体が喜ぶ薬膳料理を調理します。食と暮らしから整える養生法をお伝えします。



インスタも公開中！

開催日時：随時受付

【料理教室】3時間程度

【講座】1時間程度

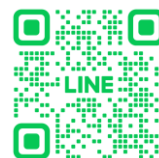
場 所：石巻圏域（出張・応相談）

受講料：【料理教室】3,500～5,000円

【講座】2,000円～

対象・定員：一般・3名以上

申込先：公式LINE または 下記メール



[itawari.yakuzen@outlook.jp](mailto:itawari.yakuzen@outlook.jp)

（いたわり薬膳）

令和8年度の講座登録募集も  
1月から始まる予定です！

新規講座登録を希望する方は、  
事務局までご連絡ください。

事務局：石巻市教育委員会生涯学習課

〒986-8501 石巻市穀町14番1号

TEL：0225-95-1111(内線5054)

FAX：0225-22-5160

E-mail：islstudy@city.ishinomaki.lg.jp