

YouTube限定配信  
オンライン講座

# 女性のための薬膳講座

## 五味五色と陰陽でカラダ元気！

仕事に家事に育児に介護にと、女性のライフステージは年齢と共に変化していきます。年齢を重ね、「疲れが取れない」、「肩こりが辛い」、「冷えが気になる」など、気になる症状はありませんか？ホルモンバランスの変化が影響しているかも知れません。日々の食生活に薬膳を取り入れ、体の不調を整えましょう。

座学で  
学ぶ！

\*\*\* 配信期間 \*\*\*

令和3年12月17日（金）～12月23日（木）

無料

**講座時間** 約90分（予定）

**対象** 区内在住・在勤・在学でYouTube動画配信を見る機器をお持ちの方  
※ 通信費は申込者負担

**申込み方法** 新宿区ホームページからお申込みください  
申込者へ動画サイトのURLを送信します



**申込み期間** 11月17日（水）～12月21日（火）

※ 申込み後、3日以内に返信がない場合はお問い合わせください



### お問合せ

新宿区子ども家庭部男女共同参画課  
〒160-0007 新宿区荒木町16番地  
新宿区立男女共同参画推進センター（ウィズ新宿）  
TEL：03-3341-0801  
FAX：03-3341-0740



講師 パン・ウェイ氏  
料理研究家





## 講師紹介



パン・ウェイ氏  
料理研究家

北京生まれ。

NHKでドキュメンタリー番組の制作に携わり、翻訳・コーディネーターを務めた後、「中国語会話」(NHK)に出演し中国の文化・各地の料理などを紹介し始める。

「季節と身体」をテーマに四季に沿った食生活を提案し、料理教室、著作活動、テレビ出演や新聞雑誌等への掲載の他、食品会社とのレシピ開発や講演会やイベントに参画。現在は代々木公園スタジオにて薬膳料理等の教室を主宰。

ホームページ <http://www.pan-chan.com>



### ★個人情報の取り扱いについて★

お申込みの際に伺いする個人情報は

- ① 講座開催の予約確認
  - ② 突発的事情による中止などの連絡
  - ③ 講座実施方法の連絡
  - ④ 受講者の年代に合わせた講義の準備
- にのみ使用し、それ以外の目的では使用しません