

中国薬膳の 五味五食と陰陽

5年後の健康のために

2026年 3月 2日 月 13:30～15:20

参加方法 「会場参加」または「録画配信」（詳細裏面）

定員 会場参加20名、録画配信50名

対象 テーマに関心がある方

受講料 無料 **保育** あり（詳細裏面）

会場 川崎市男女共同参画センター
4階 イベントルーム

申込 2月2日 月 10:00～
右の二次元コードを読み取り、
申込フォームからお申込みください。



講師 パン・ウェイさん

中国北京生まれ。季節と身体をテーマにした食養生を提唱。
身近な旬の食材を使って体調を整えるレシピが好評。東京・代々木公園スタジオにて料理教室を主宰。

「きょうの料理」（NHK）等のテレビ出演や著作活動、講演会の他、食品会社との商品開発やコンサルタントでも活躍中。著書『にんにく・しょうが・ねぎ・とうがらしの薬膳レシピ』他多数。

〈HP〉 <http://www.pan-chan.com>



毎年3月1日～8日は、女性の健康週間です。



この期間、女性の健康についての知識を向上し、女性をとりまく健康課題への社会的関心を高めることを目的として、国や自治体が連携してさまざまなイベントや啓発活動を展開しています。

講座の内容

中国では、毎日の食事で病気を遠ざけ、体調を整えるという薬膳の知恵が暮らしに根づいています。その基本となるのが、旬を大切にする日本の食文化にも通じる「五味五色」の考え方です。

本講座では、「今日の食は、5年後の身体のために。」という考えのもと、五味五色を軸に、季節や体調に合わせた食事をわかりやすくお伝えします。さらに、女性の健康に役立つ「陰陽」と食事の関係についてもお話します。



参加方法

申込フォームより、以下①、②のどちらかを選んでお申し込みください。

1 会場での聴講

・定員20名（先着順）

質疑応答に参加できる！

2 録画配信

- ・定員50名（先着順）
- ・配信内容は、講師の講義部分のみです。
- ・3月10日(火)までに、限定公開URLをメールにてお送りします。

期間内いつでも視聴できる！

配信期間：2026年3月10日(火)～3月31日(火)

保 育

保育をご希望の方は、申し込みフォームに必要事項を記載してお申し込みください。

定 員 5名（先着順）

対 象 1歳～就学前

保育料 440円(税込)／1人

メ 切 2月20日(金) 17:00

講座開始前に、1階受付で「保育室利用連絡カード」の記入と保育料支払いをお願いします。カードにはお子様の体温を記入するため、事前にご家庭で検温してください。（カードはすくらむ21HPから事前ダウンロード可）

連絡カード



会場・お問合せ

川崎市男女共同参画センター
(愛称:すくらむ21)

〒213-0001 川崎市高津区溝口2-20-1

電話：044-813-0808

FAX：044-813-0864

URL：<https://www.scrum21.or.jp/>

※JR南武線「武蔵溝ノ口」駅 徒歩10分

※東急田園都市線・大井町線「溝の口」駅 徒歩10分



【すくらむ21個人情報保護方針】

皆様からお預かりする個人情報に関して、お申し込みの講座運営及びそれに関わるご連絡以外の目的には使用しません。また、個人情報を無断で第三者に提供することはありません。