



お料理食育 &

Food Education &
Self-care Exercises



綺麗になる セルフケア体操



毎月第1 **木**曜日 / 10:00~12:30

次回 月 日



参加費: 1,500円 + ワンオーダー

予約方法 : 当日参加も可能ですが、出来る限り**前週日曜の5時まで**にご予約ください。

契約農家・自然栽培畑の中本さんと、管理栄養士の至田^{しだ}先生の食育講習と、
治療師の安室^{あずち}先生のセルフケア体操講習。

「うちの子供は野菜が嫌いなの。」本当にそうですか？

それは私たち親が決めているだけかもしれません。

小さい頃においしい生の野菜にふれると、子供は素直にポリポリ野菜をかじり出します。

お子様が小さい時が一番のチャンスです！

おやつもほんの少し工夫をすれば、楽しみながら栄養もとれるようになります！

至田先生が毎回テーマの食材を使って幾つかのメニューを目の前で調理します。

とても腑に落ちる栄養のお話やお料理のコツ等を教えてくださいます。

試食しながら、おしゃべりしながら、とても楽しい食育です！

そして、治療師の安室先生による綺麗になるセルフケア体操で

元気になってお帰りいただけます。

栄養相談もお受けします！



こんな方におすすめ！

食育、有機野菜、健康体操 等にご興味のある方。小さいお子様がいらっしゃるご父母。