

「マクロビオティック料理教室」開催します。

しいたけ専門店 陽よ子では4月より「マクロビオティック料理教室」を実施します。昨年からはじめたこの料理教室、毎回皆様とワイワイ料理を作りながら楽しい時間を過ごしております。この「マクロビオティック」という言葉を初めての方が聞くと、なんだか難しそう、美味しなさそう・・・海外の料理？などと思われがちです。

が！そうではなく、「マクロビオティック」とは日本に生まれた私たちに一番適した食事方法だと 陽よ子では考えます。

それはその土地にとれた旬のものを食べよう、ゴボウの皮は栄養満点！皮まで頂こう、毎回しっかり噛んで食べようということで、それは昔から伝えられてきた大事なことなのです。

そして今の「食事の仕方」にほんの少しこれらのことをプラスして頂ければと思います。陽よ子では皆様の食生活のお手伝いをさせて頂きます！もちろん普段の食事などでお困りのことも承ります。

毎回**10名の人数限定**です。早めにご応募下さい！

【日時】

日時：4月7日(土)・4月25日(水)

時間：10時～14時

会場：サンコア(福岡県筑後市大字山/井899)

会費：お一人様 2,500円(材料費含む)

講師：高橋 円先生 (正食協会認定)

マクロビで「ツヤピカ元気♪」を目指しませんか？



講師紹介



2人の娘を持つ普通のお母さんです。どうぞお気軽にお参加下さい。

二児の子育てを通してアレルギーや「食と体のつながり」について関心を持つようになり、6年前より正食クッキングスクールにて初級～師範研修科を学ぶ。平成22年に正食協会認定指導員となる。

皆様のご参加心よりお待ちしております。ご不明な点ございましたらいつでもご連絡下さいませ。

ご不明な点はこちらまで
株式会社 武久(陽よ子)
担当/武久 景子
TEL:0120-234-015
FAX:0942-53-2154
HP:「陽よ子(ひよこ)」で検索