

食から元気に！きれいに！！なりませんか？！

『第1回 NEW マクロビオティック料理教室』開催します。

マクロビオティックというとちょっと難しそうなイメージがありますが、
実は、もともとなる考え方はとても単純で「その季節にその土地でとれたものを食べよう」、
「ゴボウなどの皮があるものはぜ～んぶ丸ごとしっかり食べよう」、
「しっかり噛んで食べよう」、そして「食べることに感謝をしよう」と、
といった、お母さんや、おばあちゃんが言っているような大切なことなんです。

また日本人である私たちは、日本の伝統食である「和食」を食べる機会が日々減ってきているように
思います。手間がかかる、簡単に食べたい・・・しかし「日本食」には私たちの先祖が伝えてきた体
に良いことがたくさんつまっています。

食べること＝生きること

食が変わると人生も大きく変わります。

ぜひこの機会に改めて「日本食」を作ってみませんか？

今回は、**15名の人数限定**です。早めにご応募下さい！

【日時】

日時:10月16日(水)

時間:10時～(終わり次第)

会場:筑後広域公園芸術文化交流施設

九州芸文館(福岡県筑後市大字津島 1131)

会費:お一人様 2,800円(材料費含む)

講師:高橋 円先生 (正食協会認定)



講師紹介

高橋 円(まどか)先生

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。

料理担当の武久景子です。(陽より子店長です！)

小人数制なので、指導が行き届いていて初めての方でも楽しく
お料理を学ぶことができます。ご興味がある方はまずスタッフまで
お尋ね下さい。

株式会社武久(陽より子) 電話番号:0120-375-074

