

やまと薬膳 collabo クッキング

×

体をととのえるお食事の会

日時	2021年7月～2021年12月 毎月、基本第4水曜日・土曜日 11:00～ ※第4週でない月もありますので詳しくは下記日程をご参照ください
場所	やまと薬膳 源氏物語 奈良県桜井市初瀬 771 番地 (近鉄大阪線「長谷寺駅」より徒歩 15 分)
講師	中ノ瀬 友誇 (なかのせともこ)
定員	各日 7 名程度 ※先着順でお申込み承りいたします
受講費	4,500 円/回
持ち物	エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、持ち帰り用容器

やまと薬膳 collabo クッキング×体をととのえるお食事の会

- ・やまと薬膳 collabo クッキングでは、毎月開催している「体をととのえるお食事の会」とコラボして、お食事の会でお出しするお料理の数品のレシピをご紹介します、一汁二菜を作っていただきます。
- ・2021 年のお食事の会は「体がきれいになる食事」がテーマです。

◆毎月、基本第4水曜日、第4or第5土曜日開催 11:00～ ※8月はお休みです

①7/28 (水) 31 (土)	7月食事会テーマ 皮膚
②9/22 (水) 25 (土)	9月食事会テーマ 肺
③10/27 (水) 30 (土)	10月食事会テーマ 髪の毛
④11/24 (水) 27 (土)	11月食事会テーマ 腎
⑤12/22 (水) 25 (土)	12月食事会テーマ 目

お問い合わせ・お申込み先：中ノ瀬^{なかのせ}友袴 TEL 090-5651-3832 mail lmal1920520@gmail.com

やまと薬膳 mail info@yamatoyakuzen.com TEL&FAX 0744-57-9038