



日時 7月11日(第2土曜日)

料理教室 10:00 ~ 12:00

食事会 12:00 ~ 14:00

※食事会のみ参加も受け付けております

場所 二葉公民館実習室(東区総合福祉センター5階)
広島市東区東蟹屋町9-34

講師 馬場 禎子:料理研究家・看護師・国際薬膳食育師
健康管理士一般指導員・ローフードマイスター2級
広島市ひろしまそだち野菜アドバイザー

メニュー 豚しゃぶ肉の和風マリネ、マグロのひと口ピカタ
かぼちゃご飯、干し柿ロール、他

会費 ¥2,000 当日、会場でお支払いください 子供料金有
(食事会のみ参加は¥1500 レシピなし)

レシピが必要な方は通常料金となります。

持参物 エプロン、三角巾、布巾、筆記用具

申込先 一般社団法人 農・食・医 同源研究センター事務局
TEL/FAX 082-258-1061

E-Mail info@nsi-dougen.net

馬場禎子(090-1330-7051) ショートメール可

申込締切日 2015/7/ 9(木)

定員25名まで

生活習慣病予防・改善のための
料理教室の食事会のメニュー



日時 8月9日(第2日曜日)

料理教室 10:00 ~ 12:00

食事会 12:00 ~ 14:00

※食事会のみ参加も受け付けております

場所 二葉公民館実習室(東区総合福祉センター5階)
広島市東区東蟹屋町9-34

講師 馬場 禎子:料理研究家・看護師・国際薬膳食育師
健康管理士一般指導員・ローフードマイスター2級
広島市ひろしまそだち野菜アドバイザー

メニュー 検討中

会費 ¥2,000 当日、会場でお支払いください 子供料金有
(食事会のみ参加は¥1500 レシピなし)

レシピが必要な方は通常料金となります。

持参物 エプロン、三角巾、布巾、筆記用具

申込先 一般社団法人 農・食・医 同源研究センター事務局
TEL/FAX 082-258-1061

E-Mail info@nsi-dougen.net

馬場禎子(090-1330-7051) ショートメール可

申込締切日 2015/8/ 7(金)

定員25名まで