



日時 1 月 17 日 (第3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 河野 孝江 : 料理研究家・健康管理士一般指導員
日本ビーティングビューティー協会ローフードマイスター広島中央校主宰
広島市ひろしまそだち野菜アドバイザー
茶・裏千家/花・池坊

ローフード
メニュー 講師にご確認ください。

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、手拭き、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
河野孝江(080-1925-0274) info@spring-ringo.com

申込締切日 2016/1/15 (金)
定員24名まで

生活習慣病予防・改善のための
料理教室と食事会のメニュー



日時 1 月 24 日 (第4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
健康増進マイスター

メニュー 舌平目のムニエル、炊き込みピラフ、冬瓜デザート
スープ等

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、手拭き、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 2016/1/ 22 (金)
定員24名まで

[当教室の様子やメニュー写真は農・食・医同源研究センターのHPにてご覧頂けます。](#)