

マクロビオティック体験教室

玄米、野菜、海藻、豆類を中心とした身体にやさしい
マクロビオティックのお料理！！

食べ物の力で体調を整えてカラダの中からキレイになりませんか？
夏の疲れが出やすい秋、冷える冬に向けてカラダの中からしっかり温めよう！



体験レッスンではマクロビオティックの基本となる料理を知っていただくためのメニューをご用意しています。

日時 H29.10.27(金) 10:30～13:30

定員 7名 参加料金 3,240円(税込) 10.17日締切！

最少催行人数は2名です。応募者が2名以下の場合は中止になります。

※エプロン、おてふきタオル、筆記具を持参ください！

メニュー

- ・圧力鍋炊きのもっちり玄米ごはん
- ・出汁いらずのおいしい味噌汁
- ・青菜と梅のいそべ和え
- ・マクロビオティック定番 蓮根ボール

<講師プロフィール> 岩岡 由美子

山本ヨガ研究所養成講座44期卒業

正食協会認定マクロビオティック師範 米粉マイスター

ナチュラルフードマイスター

出産後の体質改善を求め、マクロビオティックと出会う。

現在は、自宅にてマクロビオティック料理のプライベートレッスンも実施しています。

(場所)

山本ヨガ研究所 スペースあい
神戸市灘区阪急王子公園駅東出口
下車徒歩2分
水道筋商店街 ライオンズマンション王子公園第203号室

お問い合わせ先

講師 岩岡 由美子

TEL:080-4018-8372

MAIL:yumimaru8372@ezweb.ne.jp

www.mogumogukobe.com/

