

# やさいのごはんと手当ての会

日時 2019年

1回目 10月24日(木)

2回目 11月21日(木)

3回目 12月19日(木)

時間 10時30分～14時

場所 サンライフ福島 第1講習室(調理室)

参加費 1回目、2回目 2500円 3回目 2000円

(調理実習、昼食付き)

(3回通して6000円 初回にまとめてお支払い頂きます。)

持ち物 エフロン 三角巾 筆記用具 ハンドタオル

定員 6名

講師 マクロビオティック望診診断士 佐藤あづさ さん

やさいのごはんを中心に、子供の年齢や成長に合わせた食事の仕方、手当ての取り入れ方を3回にわたって丁寧に教えて頂きます。興味のあるところだけ、1回の参加も可能ですが、食べ物をからだの声に合わせて丁寧に食べることをとても分かりやすく、丁寧に教えて頂きますので、ぜひ、続けてご参加下さい。

10月24日(木) 新生児から未就学児までの食事のおはなし

～からだを整えるごはんとお味噌汁～

11月21日(木) 成長期、反抗期の食事のおはなし

～からだのバランスを考えるタコライス作り方～

12月19日(木) 布ナフキンのおはなし

娘にどんな風に伝えたら？更年期はどう過ごす？

そんな疑問にもお答えします。ごはんを食べながらお話ししましょう。



お問合わせ・お申込み:主催 つなぐ～fukushima～

TEL: 09024881659 (菅野)

この活動は福島市市民活動活性化支援事業補助金を受けて開催しております。