



カラダぽかぽか心もほっこりレシピ

日 程 : 2012年11月18日(日) 時 間: 10:00~14:00

対象者 : 自身の健康や、健康づくり指導上の知識として食について関心のある方
料理が苦手、または料理が好きで献立や調理方法に関心のある方
仲間や友達の輪を広げ、みんなで調理をして食事を楽しみたい方

講 師 : 福智 晃子 定 員: 20名
(マクロビオティックアシスタント講師)

会 場 : クレオ大阪西(JR線 西九条駅 徒歩5分)

料 金 : 会員価格 3,000円(昼食付)
一般価格 3,500円(昼食付)

持ち物 : エプロン・三角巾(バンダナ、スカーフなど)・食器拭きタオル
手拭きタオル・筆記用具・持ち帰り用容器(必要な方のみ)



食事は1日2回
にしています。

時間がないから、
出来合いの弁当です。



こんな日もありますが...

面倒くさいから
カップラーメンです。

栄養を考えて、
サプリで補ってます。

1年365日、1日3食だと...
1095回にもなります!!
心からホッとして満足できる食事は
何回ありますか!?

今回のホッコリメニューは...

- ①玄米ご飯
- ②お野菜いっぱいのお味噌汁
- ③豆腐と蓮根のハンバーグ
- ④根野菜3種のきんぴら



講師 より
心からホッ!! としてもらう食事って...と考え
ますと、やはり「身体が喜ぶ食事」なのです。
では身体が喜ぶ食事って?
「旬の食材」は今のご自分の身体が求めている
物をたくさん含んでいます。
何より、とっても美味しいですよ。

「旬」にこだわったレシピで、
「身体が喜ぶ食事」をつくってみましょう♪



▼心身健康づくり研究会『勉強会』参加申込書▼

FAX: 06-6208-0377

【お問い合わせ先】心身健康づくり研究会
 〒541-0043
 大阪市中央区高麗橋4-4-6高麗橋ビル8F トータルフィット株式会社内
 TEL: 06-6208-0388
 E-mail: shinshin-kenkou@totalfit.co.jp

受講日程	2012年 11月 18日 (日)			
ふりがな お名前		種別	会員 / 一般	
性別	男 / 女	生年月日	年 月 日	歳
TEL	ご自宅・ご勤務先		携帯	
メール	PC		携帯	
FAX	ご自宅・ご勤務先			
ご住所	ご自宅・ご勤務先 〒			

申込はお一人様一枚お願いいたします。コピー可

参加申込方法

まずは参加申込書の内容をご記入いただき、FAXまたはメールにてお送りください



お申込書到着後、5日以内に受講証をお届けいたします 当日必ずご持参ください

受講証は、お申込方法に準じ、郵送・FAX・E-mailのいずれかでお届けいたします
 当日必ずご持参ください。E-mailの受講証は、プリントアウトしてください
 参加費お振込み後、5日以上経過しても受講証が届かない場合はご連絡ください



参加費をお振込ください（お申込後、7日以内をお願いいたします）

みずほ銀行 大阪支店
 (普通) 1069688
 心身健康づくり研究会

※ お振込の際、お名前の前に**予約受付番号**をご入力ください
 ※ 振込手数料は、ご負担ください
 ※ 上記期限を過ぎますと、キャンセルとみなされる場合がありますのでご注意ください



申込締切・キャンセルについて

申込締切 開催7日前
 キャンセルにつきましては早急にご連絡くださいませ
 開催5日前からのキャンセルは、ご返金いたしませんのでご了承くださいませ