



# 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♪



【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  
FAX: 06-6208-0377

# ▼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