



免疫力を高める オーガニック料理を学ぶ (全3回)



オーガニック料理について学んでみませんか？
無意識に口にしている食べものに興味を持ち
選ぶ目を養いましょう。
身体を整えるために効果的な食べ物を
日々の食生活に取り入れて
免疫力を高めましょう！



◆1回目 4/16(土)
10:00~11:30

細胞レベルで美しく！
免疫力を高める食べ方を
学びます。

◆2回目 5/21(土)
10:00~11:30

季節のお料理と食べ方。
食べ物の陰陽について
学びます。

■3回目 6/18(土)
10:00~11:30

健康の7大条件。
自分の顔から
体調を知ろう！

場 所 健康文化交流館「来・て・こ」3階 302活動室

講 師 みほ mihoさん(エキスパートオーガニック料理ソムリエ)

対 象 健康、ダイエットに興味がある方 16人

会 費 1人500円

申込方法 電話申し込み 3/12(土)、10:00~、申込順



静岡市健康文化交流館「来・て・こ」(駿河生涯学習センター)

〒422-8021 静岡市駿河区小鹿2丁目25-45

☎ 054-202-4300

静岡市生涯学習センターHP <https://sgc.shizuokacity.jp/>