

# 初夏のやさしい野菜料理講座



自分のために、家族のために、“食”について学んでみませんか??  
今話題の食事法マクロビオティックを取り入れたやさしい野菜料理講座です。初めての方でも大歓迎!  
夏に向けて、玄米や野菜を中心とした食事法を学びキレイで健康になりましょう。

## 子どもとママのためのやさしい野菜料理 ～初めてのマクロビオティック～

子どもの野菜嫌い、アレルギーやアトピーでお困りのママ、出産に向けて体質改善を目指す妊婦ママ、大切な子どもや家族のためにマクロビオティックを学び、やさしい野菜料理生活を始めてみませんか?

- ① 7月8日(木) 10:30~12:00 お話とちょこっと試食
- ② 7月14日(水) 10:30~13:30 じっくりお料理 (家族みんなで楽しめる簡単なお料理です)

- 定員: 20名 (応募者多数抽選)
  - 参加費: ①は1,000円 ②は1,000円+材料費800円
  - 会場: 生涯学習センター料理室
  - 対象: ちいさなおこさまがいる方、妊娠中の方
- ※①と②両方参加することでより深く学ぶことができます。

\*メニュー\*  
うどんと簡単つゆ  
カボチャとお豆の  
すりすりコン煮  
スイカのゼリー

## 健康でキレイになるためのやさしい野菜料理 ～初めてのマクロビオティック～

これからは自分の健康と美容のために力を入れようと考えているみなさん。  
マクロビオティックを学び、心身と身の回りを整えて、やさしい野菜料理生活を始めてみませんか?

- ① 7月8日(木) 13:30~15:00 お話とちょこっと試食
- ② 7月15日(木) 10:30~13:30 じっくりお料理 (ちょっとした集まりにも向く、ちょっぴりお洒落なお料理です)

- 定員: 20名 (応募者多数抽選)
  - 参加費: ①は1,000円 ②は1,000円+材料費800円
  - 会場: 生涯学習センター料理室
  - 対象: 興味がある方ならどなたでも
- ※①と②両方参加することでより深く学ぶことができます。

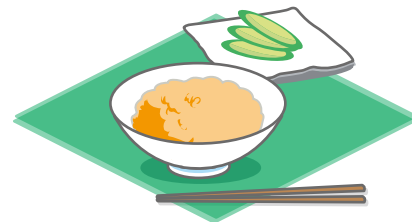
\*メニュー\*  
玄米パエリア  
お豆のサラダ  
サンゴリア

### 講師



にわ ゆみ  
丹羽由実

マクロビオティック・インストラクター  
(リマ・クッキングスクール)  
食育インストラクター



## 申し込み方法

※日時・内容は都合により変更する場合がございます。

### \*インターネット\*

東久留米市立生涯学習センターホームページ内よりお申込みください。

<http://www.higashikurume-ill.jp/>

【往信おもと】

【返信うら】

【返信おもと】

【往信うら】

50 往信	203-0054
東久留米市中央町2-6-23 東久留米市立生涯学習センター 「生涯学習講座」受付係	

(白紙) 何も記入しないでください。
-----------------------

50 返信	□□□-□□□□
お客様のご住所 お名前 ○○○様	

①講座名	○○のためのやさしい野菜料理
②氏名(フリガナ)	③年齢
④郵便番号・住所	⑤電話番号
⑥FAX番号・Eメール(ある方のみ)	⑦講座を希望する動機

### \*往復はがき\*

往復はがきに左記のとおり記入し、生涯学習センターまでご郵送ください。

【締め切り: 6月30日必着】