

育児の伝承
女性・母・子のためのアーユルヴェーディック

～キッチン～ 健康ランチ&おやつ

お待たせしました。
ご要望の多くある、アーユルヴェーダの
考えをベースにした、
日本人の体質、日本の風土、現代の生活様式に適した、
安全・安心なランチ&簡単で安全なお子様のおやつの
講座を開催します。

家庭料理として、毎日作れる素材やこしらえ方
なぜ？それらの食材がカラダに良いのか？
講義も加えながら
材料～作り方まで教える
学習型、お料理教室です。

資料/材料含む

紹介しながら、ランチ&おやつとして
召し上がって頂きます。

※使う、スパイス類は、自分で見ながら
分量を小袋に入れて、お持ち帰りいただきます。

講師



神藤多喜子

助産師

ウェルネスライフ
研究所所長

日程 2016年12月3日（土）

時間 10：30～15：30

参加費 7,000円 資料/材料含む

対象 母子支援に携わる方

場所 プチブレストセミナースタジオ
地下鉄 丸ノ内線「新中野駅」徒歩3分
(申込の方には詳細をご案内します。)

申込は、HP <http://hahaco.jp/reservation/>