

女性のお悩み改善しよう！

# おうちで簡単美膳ごはん2

冷え、生理痛、便秘、肩こり、頭痛、肌や髪の衰え・・・  
身体の不調の改善を始めるのには今の季節がBEST！  
季節の食材と発酵のチカラで今こそお悩み解決しよう。  
忙しい毎日でも実践できる、作り置き美膳レシピ公開！

## 〈美膳メニュー〉

- ・豆乳クリーム美肌鍋
- ・アーモンドと人参のラペ
- ・青菜の白和え
- ・お豆とひじきとごぼうご飯
- ・甘酒ブリュレ

日時：2017年**10月17日(火)**10:00～12:30(受付9:45～)

場所：長森コミュニティセンター 2階 調理室

参加費：2,500円(資料及び材料代・保険代込み)

定員：16名

講師：中医薬膳指導員 仲井 ゆり

持ち物：エプロン・三角巾・タオル・筆記用具

託児：要申込(1,000円) 詳しくは裏面をご確認下さい

〈申込方法〉 裏面申込用紙、または裏面記載のHPよりお申込み下さい。

【主催：ほっぺの会】

# 10月17日(火) 女性のお悩み改善しよう！おうちで簡単美膳ごはん2

参加者名		生年月日	
託児される お子様のお名前	フリガナ	生年月日	
	フリガナ	生年月日	
住所	〒		
電話番号		メールアドレス	

保険に加入しますので、生年月日をご記入下さい。  
 個人情報適切に管理し、今後の講座のお知らせなどに使用させていただきます。  
 目的以外には使用いたしません。

※ホームページからもお申し込みできます

ほっぺの会

検索



## 【託児のご利用について】

参加お申し込みされるときに、必ず託児をお申し込み下さい。当日はお受けできません。

保育料は1人あたり1,000円です。

事前加入の保険適用外に関する費用や損害賠償の費用については一切補償はできません。

9:45から受付ますのでサークル室にお子さまを預けてからご参加ください。

お子様のお茶、軽食(昼食)、おむつ、抱っこひも等必要な物はご持参下さい。

当日はお子様の様子を記入した用紙をご提出いただきます。

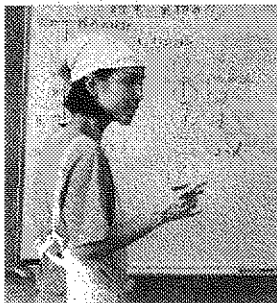
また、ほっぺの会託児を初めてご利用の方は別途託児登録書のご提出が必要です。用紙は当日記入も可能ですが、HPよりダウンロード頂きご記入の上提出頂きますと、当日の受付がスムーズです。

## 【参加・託児申し込み締め切り】

10月10日(火)までにお申し込み下さい。但し、定員となり次第締め切ります。

※参加及び託児のキャンセルは、**開催2日前より**キャンセル料が生じますのでご了承ください。

## ～講師紹介～ 仲井 ゆり



子ども達のために「本当に体に良いものを食べさせたい」と、持続可能な農業を学び実践中。

季節、体調に合う美味しい料理で、たくさんの人を元気にしたいと  
 中医薬膳指導員を取得。夢実現に向けて、さらに勉強中。

### ＜保有資格＞

中医薬膳指導員・食育指導士

## 【申込・問い合わせ先】

〈ほっぺの会事務局〉

〒500-8076 岐阜市司町40番地の5 みんなの森 ぎふメディアコスモス 市民活動交流センター内ブース02

代表:伊藤 恵 TEL:070-5258-8746 FAX:058(241)1181

(受付:宇野) TEL:070-5332-8747

