

食育講座『美腸Life』 ～免疫力アップde体質改善～



第二の脳と言われるように、腸をきれいにするのが健康への近道です。
ではどんな食べ物、生活スタイルが腸をきれいにするのでしょうか？
皆さんで楽しく学びましょう♪

【講座スケジュール】

10:30～11:30 美腸講座

11:30～12:00 なんでもQ&A

～あなたのお悩み解決します!!～

12:00～13:30 美腸食試食会&懇談

先生のプロフィール

◎中村寛子先生…上級食育指導士・栄養士

がん予防料理教室講師

食品添加物の研究員として7年の勤務経験から、現在はいわき市を中心に「まごわやさしいこ」をキャッチフレーズに免疫力アップ&がん予防などの食育に取り組んでいる。

◎西山紀子先生…上級食育指導士・薬膳インストラクター

雑穀エキスパート・天然酵母パン講師

「楽しく美味しく健康に！」をテーマにいわき市を中心に活動している。

～N's Campaign Recette主宰～

◎日時：3月1日（木）

◎開場：10時30分から

◎場所：暮らしづくりビレッジ

（オリエントパーク日和田内・モスバーガー跡地）

郡山市日和田町字西中島14-1

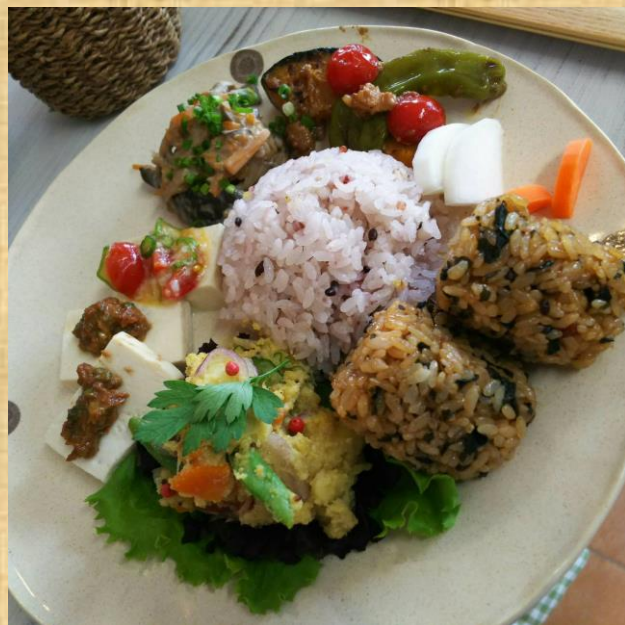
TEL:024-955-6180

URL:<http://kurashivillage.jp>

◎参加費：2,000円（定員20名）

◎申込方法：上記、暮らしづくりビレッジ様のweb

申し込みか、若しくはお電話下さいますようお願い致します。



主催：株式会社 米肥

郡山市本町一丁目1番17号

連絡先：024-953-8066（担当：石井）