

# フィットセラピーの教室4 /14(日)

## ボリュームサンドとラベンダーのブラマンジェ

こんな方におススメ

- ◎野菜のフィットケミカルに興味のある方
- ◎腸内環境に関心がある
- ◎手作りを楽しみたい方



植物(野菜)の栄養素(フィットケミカル)についてお伝えします。豆のペースト、キノコのマリネ、千切り野菜や葉野菜などをたっぷり挟んだ具沢山のボリュームサンドをご自身で仕上げハーブティとともに召し上がっていただきます。調理した具材はひとつひとつ味見、ラベンダーのブラマンジェはデモ調理したものを試食いただきます。具材、ブラマンジェのレシピをお持ち帰りいただきます。

※原則動物性食品は使用しません。



開催日時:4月14日(日)/10:00~12:15予定

定員:6名

場所:LITTLE NEW YORK

参加費 :3,500円(消費税、材料費込)

お申込 :phyto2525@gmail.com ※以下をご記入ください

件名:4月14日 野菜サンド

本文:①お名前②電話番号→メールで詳細をお伝えします。

申込締切:4/10(水)中

お問合せ:上記メールアドレス、QRコードからご連絡ください。(24時間以内で返信)

お申込、ご案内はQRコードからも  
ご確認いただけます



講師 井口ゆきよ フィットセラピスト(植物療法士)/ナチュラルフードコーディネーター

講座では楽しい時間を過ごして、必ず家でも再現できる。そして参加いただいた方が人にもちょっと教えられるようになる。そんなクラス進行を目指しています。

<資格>日本フィットセラピー協会認定 フィットセラピスト(植物療法士)

ハンドケアセラピスト、認知症予防ハンドケアセラピスト、

ナチュラルフードコーディネーター・食育アドバイザー

国際コーチング連盟 認定コーチ(ACC)

一財)学習開発財団 プロフェッショナルコーチ・チャイルドコーチングアドバイザー