

# 癒しのハーブと夏野菜で簡単料理 フィットセラピーの教室 8/11(日)

こんな方におススメ

- ◎料理に使うハーブやその効用に関心がある方
- ◎植物、野菜だけのレシピに興味のある方
- ◎リラックスや気分転換をしたい方



写真は参考画像です

デモンストレーションで作り方をお伝えしながら混ぜるなど簡単な調理を行なっていただきます。お料理はご試食いただきます。講座の中ではハーブにはどんな効用が期待できるのか？ハーブの活用方法などもお伝えします。ご自宅で皆さんが再現できるようにレシピとともにローズマリー、ミント、レモンバーム、他、朝摘みの元気なフレッシュハーブと料理で使ったドライハーブもお持ち帰りいただきます。メニューはクスクスのサラダ 夏野菜のケーキサレ※予定

開催日時:8月11日(日)/10:00~12:00予定

場 所:LITTLE NEW YORK

参加費 :3,500円(消費税、材料費込)

お申込、ご案内はこちら  
からどうぞ



お申込 ::phyto2525@gmail.com ※以下をご記入ください

件名:8/11 野菜とハーブ

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:8/7(水)中

定 員:6名

お問合せ:上記メールアドレスまでご連絡をください。(24時間以内で返信)

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  
楽しい時間。そして参加者の方が必ず家でも再現できる。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)  
食育アドバイザー、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・  
国際コーチング連盟 認定コーチ(ACC)・チャイルドコーチングアドバイザー

