



～夏野菜レシピのすすめ～



イタリアンマクロビで腸美人になろう!

彩りが美しく食欲をそそるイタリアンで、腸内環境を整えて、クーラーや夏の日差しから体を守りましょう。腸美人になる美味しい野菜料理は、夏バテの予防になります

日時 **7**月**10**日(金)

10:00～13:00

講師 仲ひろみ (国際薬膳食育師)

受講料 1,000円 材料費 1,200円

定員 16人 締切 6月25日(木) 必着



託児 無料
満2歳から就学前まで

夏を爽快地に過ごすマクロビ腸美人レシピ

- ☆ガスパチョ (トマトの冷製スープ)
- ☆キヌアときのこ&トマトと豆腐のブルスケッタ
- ☆玄米小豆リゾット
- ☆おからのティラミス

♪申込み方法♪

往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・講座名・託児の有無を記入し、ルミナスまでお送りください。

直接窓口で申し込む場合は、官製ハガキ(または52円)を持参し、申込書に記入してください。

〒818-0102 太宰府市白川2番2号

TEL/FAX (092) 925-5404

太宰府市女性センタールミナス