健康食メゾットのご案内

簡単でおいしく、ヘルシーな菜食をつくってみましょう。

:野菜を多く使った料理の方法
:子どものアレルギー予防
:免疫力をあげる食事
などのポイントについてわかりやすくお伝えします。

日　時　2016年8月23日（火曜日）　10時30分開始
スケジュール

10:00	受付
10:30～11:00	講義　『健美食について』 講師　杉山　文華　先生
11:30～	大豆ミートを使ったレシピ紹介
12:00～	昼食
13:00	終了

参加費　　1200円　（昼食代込み）
定　員　　20名

参加希望の方はご連絡お待ちしています。
連絡先　　助産院　マザーズ･プレイス
電　話　　0566-91-0403