



## 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6月28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おります。

連絡先 助産院 マザーズ・プレイス

電話 0566-91-0403