

大人のための食育講座vol.5
**免疫力を上げる食事の
理論と実践**

食選力を養い、楽しく健康になろう！

2019.3.14(木)

10:30～14:00 (受付10:00～)

定員：24名 参加費：2,000円

食育は子どもだけのものではありません。
毎日の「食」を大切に。健康で豊かな生活を送るために
必要な食の知識を学び実践力を付けましょう。

第1部 理論 (座学)
10:30～12:00

正しく理解して予防法を学ぶ
～ ガンが喜ぶ食べ方
ガンが嫌う食べ方 ～

- **講師：津嘉山 朝則 氏**
- ・ 国際中医薬膳師
 - ・ 健康食育シニアマスター
 - ・ 日本食養の会 沖縄支部長

第2部 実践 (調理)
12:00～14:00

- ・ 具沢山沖縄味噌汁
- ・ 玄米タコライス
- ・ 玄米甘酒デザート

- **講師：津嘉山 恵子 氏**
- ・ 健康食調理師
 - ・ EQ絵本認定講師

※キャンセル及びキャンセル料について

キャンセルは3月7日(木)までに下記の番号までご連絡をお願い致します。

材料発注の都合及びキャンセル待ちのお客さまへお譲りする為、ご協力下さいますようお願い申し上げます。

開催日の6日前(3/8)～当日のキャンセルにつきましては、キャンセル料といたしまして**参加費2,000円**をご負担いただくこととなります。
なお、キャンセル料をお支払いいただいても、食品衛生上、材料はお持ち帰りいただけません。予めご了承ください。

沖縄ガス

沖縄ガス
ショールーム

ゆ〜くる

沖縄ガス

検索

那覇市西3-13-2

お問合せ
ショールーム

☎ (098) 863-7750

