



【発芽酵素玄米の五行丼ランチ付き】

はじめての簡単 オーガニック料理講座

@ミライプラス外苑前

あなたの食習慣を見直してみませんか？

心と身体がキレイになれる料理&飲み物が、たった1時間で学べます♪

「いつまでも若く美しくいたい」と思ったら、まず見直してほしいのが「料理」と「飲み物」。毎日の食習慣こそが細胞を若返らせるか、早く老化させるかの別れ道なのです。そこで本講座では「いつもキラキラ輝いているね!」と周りの人から褒めてもらえる、素敵なあなたになるために、今すぐ試してほしい「食材の選び方」や「正しい食習慣」をご紹介します。

【この講座で学べること】

- もっとキレイになれる食材の選び方
- 毎日元気で過ごせる正しい食習慣
- バランスのよいお料理を作る基礎知識

【こんな方におススメです】

- 心と身体の悩みを、美味しく食べてリセットしたい
(慢性疲労、冷え性、生理不順、便秘、肌荒れ、肩こり、更年期障害、情緒不安定…)
- 自分や家族に安心・安全で健康になれる料理を作りたい
- 食べ物の質にこだわったオーガニックなレシピが知りたい
- 野菜たっぷりのヴィーガン料理をつくりたい
- 発芽酵素玄米の五行丼を食べてみたい



(講師：はりまや佳子 59歳)

【講師】オーガニック・マクロビ料理教室 G-veggie 代表 はりまや佳子



【開催日時】

06月22日(木) 11:00-13:00

【受講料】 **3,300円** (税込)

【開催場所】

ミライプラス外苑前店舗(銀座線外苑前駅徒歩5分)
東京都渋谷区神宮前 3-42-9

【申込方法】

右のQRコードからご予約ください。
<https://miraiplus.tokyo/eventform/>

