

元気なごはんを食べよう!

食のおはなし

3days!

「食」と「こころ」の
つながりを知ろう



7/2

(火)

人を良くする食事

ハードルを低くして
始めてみよう

7/16

(火)

自分自身を 最高に愛する食事

自己肯定感と
食事のおはなし

7/30

(火)

「まごわやさしい」 食事法

体はいつもあなたの味方
食べ方を知ってみるみる
変わるころと体

時間

10:00-11:30 アスも 会議室

定員

各回先着6名

料金

1,000円/回(簡単なレシピのお土産付き)

持ち物

筆記用具

講師

宮本 千穂(千豆-ちまめ-) 先生

Instagram



@MAYURA_KITCHEN

かさいこども広場&パパママオフィス アスも
〒675-2312 加西市北条町北条28-1 アステシアかさい2F
TEL : 0790-42-3939 E-mail : info@kasaiasumo.jp

ご予約は
こちらから

