



食べ物を変えればキレイ&元気になる

ゆる薬膳。



薬膳アテンダント 池田 陽子氏 講演会

美容と健康は、私たちの永遠のテーマ。お肌の乾燥や冷えの季節に備え、体の調子を整えておきたいものです。今年の食の講演会は、薬膳アテンダントの池田陽子さんをお招きし、身近な食材を利用した薬膳を生活に取り入れるコツ、簡単な薬膳レシピなどを教えていただきます。

池田さんは日本各地の食材や魚食普及に関する情報発信に取り組み、空前のサバ缶ブームの火付け役にもなりました。どうぞお友達もお誘いの上、ご参加ください！

講師紹介

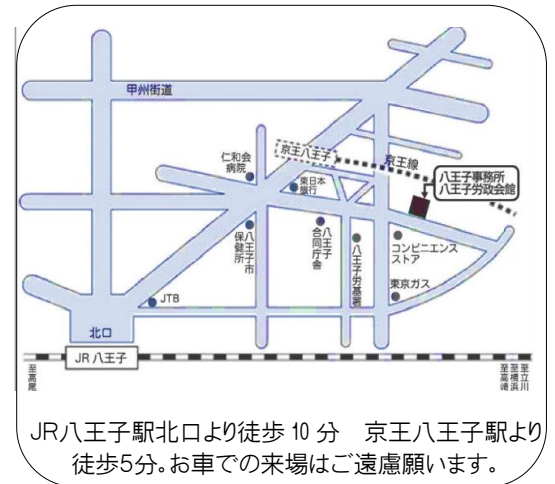
薬膳アテンダント。雑誌編集者を経て、国際中医薬膳師資格取得。どんな忙しいひとでもできる薬膳的食養生を「ゆる薬膳。」として提案。日本各地の食材を薬膳的観点から紹介する活動も展開。サバを楽しみ、サバカルチャーを発信し、サバで日本各地との交流をはかることを趣旨に活動し、イベント「鯖ナイト」を実施する「全さば連」（全日本さば連合会）広報担当「サバジェニヌ」としても活動。著書に『缶詰 de ゆる薬膳。』（宝島社）等がある。

9/14 (金)

八王子労政会館 2F ホール

10:30~12:30 受付 10:00 より

- 参加費 300円
- 定員 100名(予約制) *応募多数の場合は抽選
- 申込方法 下の申込書に必要事項ご記入の上、8/17(金)迄に配送便に乗せて下さい。下記の電話・メールでも承ります。抽選結果は後日ハガキでお知らせします。
- 保育 1才以上のお子様をお預かりします。ご希望の方は下の申込書にご記入下さい(保育定員8名)。
- 主催 自然派くらぶ生活協同組合
- 問合せ先 **042 (644) 1811**
event@shizenha-club.com



JR八王子駅北口より徒歩10分 京王八王子駅より徒歩5分。お車での来場はご遠慮願います。

キリトリ

9/14 (金) 「食べ物を変えればキレイ&元気になる ゆる薬膳。」講演会 参加申込書

組合員コード _____ 参加人数 _____ 名 TEL (_____) _____ 保育希望 _____ あり・なし

お名前(_____)(_____) _____ 才 女児・男児

