

# 季節の重ね煮の会 (連続5回講座)

## 第5回 土用の重ね煮 (夏編)

7月12日(月) 定員:各教室共8人

赤ちゃんおんぶの参加はOK

スタジオカルチャー:10:30~13:30 おうちカルチャー:14:30~15:15



ホリスティックサロン  
ラ・グルール主宰  
中野 清美先生

### ● 重ね煮講座(座学)

- ・心がバテない食生活
- ・五行と心の関係
- ・梅の話
- ・暑い夏のスパイス活用術

### ● 重ね煮の応用料理(実習)

- ・ダールカレー
- ・豆腐の豆乳カレー
- ・副菜
- ・デザート



3つの教室からお好きな教室をお選びください

### スタジオカルチャー

先生から直接習って、料理も楽しむ！  
スタジオならではの食材や体験等、充実した内容  
コロナ対策として、少人数、短時間で行います。

### おうちカルチャー

Skypeで、おうちにいながらわかりやすく講習します。  
調理のコツもご覧いただけます。  
家族と一緒に受講することもOK！  
アプリのダウンロードや、Wi-Fiの環境が必要です。

### きままにおうちカルチャー

充実した資料でサポート！時間や面倒な操作に  
縛られず、自分のペースで学べます。

	スタジオ カルチャー	おうち カルチャー	きままにおうち カルチャー
重ね煮講座	◎	○ Skype受講	×
資料	◎	◎	◎
調理実習	◎	○ Skypeで調理のポ イントもお知らせ します	×
レシピ	◎	◎	◎
受講料 (消費税込み)	5,000円	3,500円 (送料込み)	2,500円 (送料込み)

受講までの流れは、ホームページでご確認ください

「重ね煮」を通して、月のリズムと私たちのカラダの  
関係、季節の過ごし方を学びます  
5回全て受講した方には、修了書を授与します  
(もちろん、単発の受講も可能です)

第1回:9月17日(月) →終了

「新月の重ね煮」

第2回:11月16日(月) →終了

「重ね煮でパーティー料理(冬編)」

第3回:3月1日(月) →終了

「重ね煮で花粉症対策(春編)」

第4回:5月17日(月) →終了

「重ね煮で疲れた心をリペア(初夏編)」

※キャンセルについて

●スタジオカルチャー:開催1週間前からのキャンセルはできません。

「きままにおうちカルチャー」へのコース変更になります。

それ以前はキャンセル料はかかりません

●おうちカルチャーは:講習費をお支払いいただいた後のキャンセルはできません

### ・・・申し込み方法・・・

- ・ナチュレ片山2階KATAYAMA EIGHTオフィスに直接お申し込み
- ・メールでのお申込み [culture@katayama-eight.com](mailto:culture@katayama-eight.com)
- ・HPからのお申込み <https://keight.jp/culture.html>



メールでの申し込み



HPからの申し込み

件名「土用の重ね煮」

①氏名 ②住所(詳しくご記入ください) ③日中連絡できる電話番号 ④希望の教室

申し込みメールには3日以内に返信いたします。

返信がない場合はお手数をおかけしますが、担当までご連絡ください

・問い合わせ先 ※電話での申し込みはできませんので、ご了承ください

070-3351-7393 (カルチャー担当) / 025-270-0088 (カタヤマエイト)

