



ワクワクする養生ごはん  
スイーツも！



どれも簡単にできる  
時短料理



重ね煮も習います



動物性食品不使用

<4回コース>

定員：8人

受講料：各5,500円

6月は梅の値段により6,000円  
に変更する場合があります。

時間：10時半～14時



ホリスティックサロン  
ラ・クルール主宰

中野 清美先生

## 身体と心の養生ごはん<全4回>

季節の身体と心のセミナー＋調理実習＋試食 お持ち帰り付き

※全受講がおすすめですが、都合の悪い場合は単発受講や「おうちカルチャー」への対応も可能です。  
※「おうちカルチャー」のみの受講は受け付けておりません。

第1回 3月14日(月) 春はデトックスの季節 女子力UPレシピで春美人を目指しましょう♪  
ピンクのドレッシングのお持ち帰り

第2回 6月13日(月) 夏は発汗でデトックスの季節 わくわく夏美人を目指しましょう♪  
梅肉エキスを各自作ってお持ち帰り

第3回 10月17日(月) 秋はうるおいの季節 素肌美人を目指しましょう♪  
お肌うるおいスイーツのお持ち帰り

第4回 1月16日(月) 冬は生命力UPの季節 血の巡りUPで心ゆったり冬美人を目指しましょう♪  
冬の常備菜のお持ち帰り

・・・申し込み方法 「LINE公式アカウント」に登録してお申し込みが便利です・・・

- ・LINEからのお申込み
- ・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>



LINE  
公式アカウント

LINEからの申し込み



メールでの申し込み

HPからの申し込み

件名「養生ごはん」

- ①氏名
- ②住所(新潟市中央区など)
- ③日中連絡できる電話番号
- ④希望の回または全受講

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)



CULTURE STUDIO  
Nature KATAYAMA