

毎日の食事で  
健康やかに  
・  
・  
・



セミナー  
付き

体質別 冬の養生ごはん ~干坂式で作る時短レシピ~

11月29日(月) 定員:8人  
10:30~14:00

受講料:5,000円

### セミナー

- ・体質の陰陽とは
- ・身体の声聴くとは
- ・体質別調理法(キャベツ)
- ・蓮根と冬の養生(蓮根のしぼり汁の葛湯 試飲)

### 養生ご飯 丸ごと野菜で作る干坂式調理法

- ・大根ステーキ
- ・人参のクミン和え
- ・さつまいもの巾着
- ・里芋のとも和え
- ・養生ゴボウ
- ・干坂式の味噌汁

お急ぎの方は試食をしないで  
お持ち帰りも可能です



ホリスティックサロン  
ラ・クルール主宰  
中野 清美先生

・・・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できるようになりました・・・

- ・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>
- ※コロナウイルスの感染状況によっては中止となる場合がございます



LINE  
公式アカウント

LINEからの申し込み

件名「冬の養生ご飯」

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

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 (カタヤマイト)



メールでの申し込み



HPからの申し込み