



身体と心の養生ごはん (全4回)
身体の潤い
心の潤い

10月17日(月) 定員:8名 講習費:5,500円
 10時半~14時 ※残席僅か ※ケーキ1ホールお持ち帰り

秋は湿度も低く過ごしやすい時ではありますが、**乾燥した空気は、お肌や喉の不調だけでなく、腸も乾燥させてしまいます。**
 腸内環境の悪化は、ときに人の感情を狂わす事もあります。そうならないために普段の生活にプラスαで防いでいきましょう♪

- ◎おからパウダーで作る味噌シフォンケーキ作り
(1人1ホールお持ち帰り)
- ◎煎り玄米入りレンコン粥のランチ
煎り玄米の作り方・いちじくとくるみのサラダなど
- ◎秋の潤い養生セミナー



ホリスティックサロン
 ラ・クルール主宰
中野 清美先生

お申し込み方法

- ・メールでのお申込み 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「秋の食養生」



QRコードで友達追加して申し込んでね!

LINEからの申し込み

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)

