～2015年夏～

大森一慧先生に学ぶ

『穀菜食の家族のごはん』

次代を担う子供たちには自然治癒力の高い体質と精神力を、

働き盛りの皆さんには日々の健康と幸せを、

ご年配の方々には心身ともに健やかな長寿を、

そのためには日本の素晴らしい食体系や食文化を、

ひとりでも多くのかたに正しく継承してほしい―――

大森一慧著『からだの自然治癒力をひきだす毎日ごはん』より

**7月25日(土)**

**12:00～15：30** 　会費4,000円

**大森一慧先生の講義と料理　パート1**

ご家族の年齢、性別などで必要な味、固さ、濃さなどはそれぞれです。

一つの献立をご家族にあったものにしていく調理を教えていただきます。

**16：00～18：30**　　会費3,800円(軽食付)

**実践で学ぶ日常のお手当法講座**

台所にお手当に使えるものがあります。本だけではわからないポイントを実践伝授していただきます。

**7月26日(日)**

**10：30～13：30**　 会費4,000円

**大森一慧先生の講義と料理　パート２**

パート1でお伝えきれなかったこと。

**14:00～16:00**　 会費1,500円(お茶付)

**懇親会**

大森一慧先生を囲んでお茶を飲みながら楽しいひとときを。

●会　場：北杜市大泉町西井出8240-167　**organic cafeごぱん**(甲斐大泉駅から北へ徒歩20分)

《申し込み、お問い合わせ》

**kokomori2015@ybb.ne.jp**

**090-8305-4159 (ここ森ネットワーク 西田)**

※申込み締切り 7月23日(お席に余裕がある場合は申込み可能ですのでお問い合わせください)

※託児あり(3歳半以上)　費用1500円(食事は別途300円でご用意可能です)

＊お申込み後のご返金は承れません。素晴らしい時間となることをイメージしてお申込みください。