シェ いなば主催

玄米自然食ランチ付き食育講座

～ご自身の食生活、見直してみませんか？～

【 日にち・時間 】

	お話	お食事	参加費
2019 年			
1 月 23 日(水)	11:00～12:00	12:00～	¥1,000
2 月 13 日(水)	11:00～12:00	12:00～	¥1,000
3 月 20 日(水)	11:00～12:00	12:00～	¥1,000

※お食事またはカフェがお済みになり次第の解散となります。
※ご希望の方には、終了後、個別のご相談も承っております。
※『シェ いなば』定休日に開催いたします

～講師紹介～

■こんなことをお話します
・安心安全な食品の選び方　・美容、健康に発酵食　・食品添加物について
・おなかスッキリの食事法　・デトックス　・季節に合わせたお悩み解消法　等



【1･3 月の講師】株式会社玄米酵素 東京営業所 **臼井 太平**（うすい たいへい）
茨城県結城市生まれ。1 歳の時、川崎病を経験。完治したものの、病弱な幼少期を過ごす。2013 年 4 月(株)玄米酵素入社をきっかけに、食改善を実践し、幼少期からの便秘、アレルギー、偏頭痛を改善。現在では、都内を中心に年間 120 回以上の食育講座の講師を務める。小学校での講演経験もあり。



【2 月の講師】株式会社玄米酵素 東京営業所 **和田 幸大**（わだ ゆきひろ）
新潟県佐渡島出身。
東京聖栄大学健康栄養学部食品学科で栄養学や食品添加物などを学び、フードスペシャリスト、フードコーディネーター、食生活アドバイザー（一般社団法人 FLA ネットワーク協会）の資格を取得。学校関係をはじめ年間 150 回の食育講演を務める。



※写真はランチのイメージです

1･2月限定 食と健康講座に参加された方全員に **特別サンプルプレゼント**

手軽にできる玄米食
玄米酵素 ハイ・ゲンキ

今だけの豪華試食サンプルを
プレゼントいたします

スピルリナ 4袋
ビフィズス 2袋
＋
霊芝 2袋
グルカン 2袋
花粉 2袋



お申し込み・お問い合わせ

シェいなば
TEL：042-529-5921
〒190-0022　東京都立川市錦町 5-19-9
http://www.chez-inaba.com/event/