

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】

2022 年	お話	お食事	参加費
9月21日(水)	11:00～12:00	12:00～	¥1,000
10月12日(水)	11:00～12:00	12:00～	¥1,000
11月16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』定休日開催いたします

～講師紹介～

■こんなことをお話しします

- ・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
- ・おなかスツキリの食事法
- ・テトックス
- ・季節に合わせたお悩み解消法 等

【講師】

9月21日・11月16日

株式会社玄米酵素 東京支社長

千葉 俊広 (ちば としひろ)



10月12日

株式会社玄米酵素 管理栄養士

藤井 香奈 (ふじい かな)



※写真はランチのイメージです

手軽にできる玄米食！
ハイ・ゲンキサンプル

参加者全員に
プレゼント！！



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/>

