

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			
4月10日(水)	11:00～12:00	12:00～	¥1,000
5月15日(水)	11:00～12:00	12:00～	¥1,000

4・5月だけの特別メニュー

玄米糍を使った
特製デザート付!



※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】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。



※写真はランチのイメージです

4・5月限定
参加者全員に
プレゼント

特典
1

北海道玄米糍 特別パック(100g入)

北海道産の玄米を使用、安心・安全に
こだわった米こうじ。一般的な白米の
こうじと違い、玄米を使っているため
健康と美容により成分がたっぷり!



玄米甘酒などの発酵食品が自宅で作れる!



特典
2

冊子 美と健康をつくる 玄米・糍のすすめ

玄米糍の健康パワー解説
&
すぐに作れるレシピ付き!



特典
3

玄米酵素サンプル6袋



ハイ・ゲンキ
ビフィズス2袋
スピルリナ4袋

約460円相当!

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/>

