

# 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
2020年			
1月22日(水)	11:00～12:00	12:00～	¥1,000
2月12日(水)	11:00～12:00	12:00～	¥1,000
3月11日(水)	11:00～12:00	12:00～	¥1,000

※お食事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

お申し込みはお電話 **(042-529-5921)**  
もしくはコチラの QR コードから→→→



※ランチのイメージです

## ～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
- ・おなかスッキリの食事法
- ・デトックスのたべ方
- ・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。

### 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/>

新商品  
玄米酵素  
F100 を含む  
特別サンプル  
プレゼント

special sample 健康講座参加者に  
特別サンプルプレゼント!

[サンプル内容]

- ・玄米酵素F100 2袋
- ・ハイ・ゲンキビフィズス 2袋
- ・ハイ・ゲンキスピルリナ 2袋

