

シェ いなば主催

または  
**ディナー**



# 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			
6月18日(火)	17:00～18:00	18:00～	¥1,000
7月10日(水)	11:00～12:00	12:00～	¥1,000
8月6日(火)	17:00～18:00	18:00～	¥1,000

ディナーの回(6月,8月)にご参加いただいた方には、**特製発酵ドリンク付き!**



※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

### ～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

### 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/>



### 参加者全員にプレゼント

5秒で食べられる玄米食

玄米酵素ハイ・ゲンキ

スピルリナ4袋、

ビフィズス2袋をプレゼント

