

非加熱調理のローフードの基本を学び、green smoothie & Raw food の調理デモと試食をします

グリーンスムージー からはじめる ローフード

全 3 回



日時と内容

いずれも木曜日 19 時～20 時 30 分

第 1 回目 8 月 4 日

【知識編】グリーンスムージーとローフードの基本

第 2 回目 8 月 25 日

【実践編】実践しやすいレシピの紹介

第 3 回目 9 月 8 日

【活用編】簡単スイーツと総復習

参加費

2,500 円 (材料費含む)

☆7/28 (木) 17 時以降はキャンセル料 1,500 円を頂戴します

場所

九段生涯学習館

申込み

7 月 20 日 (水) 17 時までに電話または HP よりお申し込みください

対象/定員

20 歳以上の千代田区在住・在勤・在学の方 / 20 名
(締め切り後、抽選の上、ハガキでご連絡いたします)



講師

miwa

フードコーディネーター
ローフードマイスター
キッズ料理講師

2006 年 NY ローフードレストランにて研修後、ローフードマイスター取得。
3 児のママ。現在は、からだにやさしいキッズ料理教室を開催中、某スタジオにてキッズ講師担当

揭示承認

平成 28. 7. 15 まで
千代田区役所

主催・問合せ先



千代田区立

九段生涯学習館

こころを育み 明日へつなぐ

千代田区九段南 1 - 5 - 10

電話 03-3234-2841 <http://www.kudan-11.info>

エルエル