

お試し! 家庭の予防医学 赤本クッキング

予防医学を取り入れた「若返りレシピ」の料理を、楽しく、美しく作る

日時

3月23日(日)
10:00~13:00

※当日はマスク着用、検温・手指消毒のご協力をお願いいたします

定員

10名 ※要事前申込(先着順)

申込締切 3月14日(金)

参加料

1,500円

持ち物

エプロン



講師 田村 望さん

1972年生まれ、52才。
32才から食育とファスティングを学び始め、現在まで続けてきて思うことは、やはり食育は若さと健康への早道だということ。



炎症抑える天然サプリ♪
若返りメニュー

- ・高野豆腐のタコライス
- ・ジェンガサラダ
- ・米粉のレモンカップケーキ
- ・ルイボスティー



講師コメント

人生100年時代!! 予防医学としての食育は最強の人生の裏技です。「おいしく、若く、美しく!」作って見せたくなっちゃう『家庭の予防医学 赤本クッキング』に是非ご参加ください♡ お料理が好きな方だけでなく、美容が好きな方、SNSが好きな方、美味しい健康食が食べたい方におすすめです。

会場・お申し込み・お問い合わせ

社会福祉法人 弘前豊徳会
サービス付き高齢者向け住宅 運動特化型デイサービスセンター **サンタハウス弘前公園**

〒036-8202 弘前市大字元大工町26-1

☎ 0172-88-7707

駐車場に限りがございます。あらかじめご了承ください



最寄りバス停「陸奥新報社前」から徒歩2分