

太りにくい体を作る！

シニア野菜ソムリエ クボジュンの

代謝アップのための食講座

2月講座案内

代謝を上げることは、太りにくい体を作るのに有効です。

基礎知識を学び、体の内側から太りにくい体作りをしましょう！

日 程 ◇ 2/17, /24, 3/3 (全3回)
 時 間 ◇ AM10:00~12:00
 会 場 ◇ りんご並木のエコハウス
 受講料 ◇ 5,000円 (別途材料費1,000円)
 対 象 ◇ 成人
 定 員 ◇ 10名
 講 師 ◇ 久保田 淳子 氏 (シニア野菜ソムリエ)
 締 切 ◇ 2月13日 (水)

カリキュラム

2月17日(日) 代謝アップの基礎知識+調理実習
 2月24日(日) 代謝アップのための食選び+調理実習
 3月3日(日) 代謝アップのための食べ方+調理実習

前半は座学で、代謝アップについて学び、後半は家で手軽に作れる代謝アップのための簡単料理一品を実際に作ります。

『シニア野菜ソムリエ(*1)』にパワーアップした久保田淳子さんの簡単料理実習付の講座です!!



お申し込みの方は、裏面へ

(*1)野菜ソムリエには、「初級」「中級」「上級」と3つのランクがあり、『シニア野菜ソムリエ』は、上級にあたり、長野県には2人しかおらず、南信州ではクボジュンだけです♪

「イデア朝大学」は学校教育法上の「大学」ではなく、NPO イデアが運営する地域活性を目的とした市民大学です。

シニア野菜ソムリエ クボジュンの

◇◇◇「代謝アップのための食講座」 受講申込書◇◇◇

氏 名	ふりがな			男 ・ 女		
年 齢	10代	20代	30代	40代	50代	60代以上
	(いずれかに○をおつけ下さい)					
ご住所	〒					
ご職業						
連絡先 TEL				F A X		
メール アドレス	(PC・携帯いずれか)					
その他	連絡事項などご記入ください					

●ご記入の上、切り取らずFAX (56-9335) 送信ください。

(イデア HP <http://www.iida-idea.jp/> からもお申し込みが可能です。)

- ・ 申込み受理者には、後日受講案内を郵送させていただきます。
 - ・ お申し込みは先着順で、定員になり次第締め切らせていただきます。
- ※お申込の際お知らせいただく個人情報は、個人情報保護方針に則り適切に取り扱いたします。
 また、主団体からの各種連絡および案内や情報提供のために使用させていただく場合がございます。