

今人気の

塩糍しおこうじを作しましょう！

身体にいい発酵食品と糍のお話で、

今年は健康＋(ふらす)心もお腹もキレイに♡

(*^_^*)



講師 加藤 初美 先生 (エコロッキングスクール講師 管理栄養士)

日時 2月4日(土) 13:30~16:00

場所 生協生活文化会館 3階 料理室

名古屋市千種区稲舟通 1-39 コープあいち

電話 052(781)6162

地下鉄「本山」駅4番出口より南へ川沿い徒歩約2分

参加費 玄米おむすびの会会員 1200円

会員外 1500円

※ 前日キャンセルはキャンセル料を振り込んで頂きます。

持ち物 エプロン 手ふき 塩糍を入れる容器(お弁当箱程度の

大きさ プラスチック・瓶等)容器の無い方はご連絡下さい。

定員 20名 お早めにお申し込み願います。

発酵食講座と試食会
作った塩糍はお持ち
帰り頂けます。
塩糍料理レシピ付き

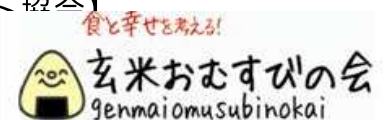


【主催】玄米おむすびの会 【共催】日本がんマネジメント協会

【お問い合わせ・お申し込み】TEL・FAX 052-991-3429 090 9906 0356 (村田)

【主催 玄米おむすびの会 メール genmusu@gmail.com 共催 日本がんマネジメント協会】

【お問い合わせ・お申し込み】
<http://onoue-kikaku.com/omusubi/>
3/31まで TEL/FAX 052-991-3429 (村田)



“玄米おむすびの会”は

薬に頼らず自分で治す・病気療養・体質改善・健康増進。
健康と食を考える人たちのネットワークを広げていきたいと思っています。
身体に優しい食品や日用品を使った自己管理はともすれば緩みがちになります。続けるためには環境を整えることが大切。つまり友達が必要です。

関心のある方は、是非会員になって下さい。そして仲間を増やしましょう。
毎日幸せに楽しく生きることを考える時代です！

あなたの**笑顔**がたくさんの人を幸せにします！幸せの種を蒔きましょう
今年もよろしくお願ひ申し上げます。

玄米おむすびの会 代表 織田英嗣

スタッフ 一同

おもな活動

料理教室 2/4
(本山生協文化会館)
料理交流会 1/24 2/28
(中生涯学習センター)
午後 1:30~

誰でもいつでも参加できる
東郷町の「ノーマ農園」で
自然とふれあう
主に火・土 8~11時
ameblo.jp/noma-nouen/

ホームページもご覧くださいね
<http://onoue-kikaku.com/omusubi/>

映画 降りてゆく生き方」上映会
1/15(天白文化小劇場) 午前・午後

ゴジカラ村ご縁市 2/19、
環境・健康イベントに出店、
推奨品として無農薬自然栽培
の米、お茶、無添加の調味料、
農園で採れた野菜、会員手作
りのマクロビお菓子等を
依託販売

「e-かお 笑顔通信」を発行
してネットワークのお店等
にも置かせて頂いています

様々な形で活躍している素敵な人たちと繋がっていきたくと思っています。

- 感謝 笑顔 -