



お野菜たっぷり 秋のマクロビワンプレート教室

■マクロビオティックとは■

全粒穀物や野菜、豆類、海藻などを中心とする日本の伝統食をベースに、健康と美容と心を育んだ日本発祥の食事法です。バラエティに富んだ食材や調理法で毎日の食卓を豊かに彩ります。

■お料理のメニュー

秋の恵みを、ワンプレートに。旬のお野菜をたっぷり味わえる、食べ応えも大満足のロコモコプレート。

シャキシャキ食感のれんこんバーグと、旬野菜のデトックスサラダ、香り豊かな舞茸フリットを添えたメニューです。

10/24(土) 15:00~18:00

場所

アバンセ調理実習室

佐賀市天神3丁目2-11 ☎0952-26-0011

講師

長島 慶子 氏

参加対象／ 会員のみ

参加費／ 2,000円 (材料費込み)

申込締切 10月16日(金)

*要予約、先着20名限定

*定員になり次第締め切ります。

マクロビオティックスクール

『アンジェリカ』主催

福岡県を中心にオーガニックマルシェを開催「食・美・マインド」の大切さを提唱し『内面からの美と健康』へ導くお手伝いをさせて頂いています。

主催

佐賀県保険医協会

☎ (0952)29-1933 FAX 23-5218

E-mail: hoken-i@star.saganet.ne.jp

共催

保険医共済会

LINE公式アカウント
友達募集中!

■ FAX参加申込書

2026.10.24(土)

医療機関名

会員名

御住所

TEL() -

FAX (0952)23-5218

お野菜たっぷり秋のマクロビワンプレート教室

*要予約、先着20名限定

*定員になり次第締め切ります。

申込締切 10月16日(金)