

クッキング in KOZU

# ベジごはん(全3回)

四季の移り変わりを生活に取り入れていた  
日本の食事が基本となっている「マクロビオティック」  
今回は、年末年始の疲れた体を癒し、  
季節の行事にもマクロビオティックを取り入れてみました

1月12日(木) 新春のデトックスもち麦メニュー

2月9日(木) バレンタインデー・・・ケーキも healthy

3月9日(木) 豆腐キッシュで、ワンプレート

時間:9:30~13:00

場所:公津の杜コミュニティセンター 3階 キッチンスタジオ

対象:高校生以上(未就学児とのご参加はお控えください)

定員:8人(先着順)

参加費:1,000円(1回・材料費込)

持ち物:エプロン・三角巾・手ふきタオル・持ち帰り用タッパ

## ★★★申込み方法★★★

参加費を添えて、公津の杜コミュニティセンター1階  
インフォメーションカウンターへお申込下さい。

※お申込みの際ご記入いただいた個人情報は、当講座運営の為だけに使用し、  
他の目的には使用いたしません。

講師:長谷川美紀子  
(Kitchen\*M主宰)

◇◆◇主催・申込み・問合せ◇◆◇

公津の杜コミュニティセンター

〒286-0048 成田市公津の杜 4-8

☎: 0476-27-5252 FAX: 0476-27-5353

e-mail: info-kozu@morinpiakoza.jp

もりんぴあ  
川口こうづ  
Morinpia Kozu