



～寺子屋 花～ アトピー・アレルギークラス（秋編）全3回

薬に頼らず、アトピー・アレルギーの根本的な改善を望む方の為のクラスです。
長年温めてきた企画で、少人数クラスで始めます。又季節毎の開催を予定しております。

【第一回 基本理論編】

<内容>

- ・アレルギーの原因
- ・体質の見分け方
- ・食材の選び方

<日時>*ご都合の良い方をお選び下さい

10月2日（木）or 10月5日（日） 10時～12時

【第二回 お料理編①】

<内容>

- ・調味料の選び方
- ・調理実習(秋編)

<日時>*ご都合の良い方をお選び下さい

11月6日（木）or 11月9日（日） 10時～14時

【第三回 お料理編②】

<内容>

- ・メニューの組立て方
- ・調理実習(冬編)

<日時>*ご都合の良い方をお選び下さい

12月4日（木）or 12月7日（日） 10時～14時

【場所】

寺子屋 花（大和郡山市柳四丁目28番地 柳花簾2F）

【参加費】

全3回 12,000円
（木曜と日曜の振替可能）

【持ち物】

筆記用具（実習時：エプロン）

【申込・問合せ】

お電話かメールにて、希望日・お名前・住所・電話番号・メールアドレスを連絡下さい。

～ 寺子屋 花 ～ 大塚 清美(おおひがし きよみ) 携帯：090-2287-2721

E-mail: kaimerkem4.kcn.ne.jp

HP: <http://teracoyahana.com>