



麴のある

暮らしで

腸を元気に

寝ても腹れが取れない・いつもイライラしている・最近お肌の調子が良くないなどのお悩みありませんか？
その不調もしかしたら腸が原因かも・・・
腸と麴のことを知り、麴を活用すると、そのお悩みは解消するかも知れません。
不調の改善のヒントが欲しい方、腸活に興味がある方、麴に興味がある方のご参加お待ちしております。

《内容》

- ・ 腸や麴についての座学
- ・ 6種類の塩麴のご試食
- ・ 塩麴作り

講師が麴から作る塩麴を6種類お味見していただき、気に入った麴で塩麴をお作りいただけます。
腸を元気にして心も身体も元気にhappy♪



腸の話し・麴の話し 要予約

場所	よりみちガーデン (金沢区役所前)
開催日時	2月23日(日) 10:00~12:00
参加費	3500円
申込方法	はる内科クリニック受付にお申し付けください。(定員10名)



麴教室のご案内

日程：2月23日（日）10:00～12:00

場所：よりみちガーデン

※金沢区役所の前、ユニクロの並びです

※駐車場有り

テーマ【腸の話し・麴の話し】

このようなお悩みを持ってる方は多いのではないのでしょうか？

- ・寝ても疲れがとれなくていつも辛い
- ・ストレスが溜まっている
- ・いつもイライラしている
- ・お腹の調子が悪い
- ・最近風邪をひきやすい
- ・お肌の調子がよくない

そのお悩み、もしかしたら腸が原因かも…

腸と麴のことを知って麴を活用すると、その不調は改善されるかも！！

麴のことを知りたい方も腸活に興味のある方も知って得する講座です♡

内容	<ul style="list-style-type: none"> ・腸について麴についての座学 ・6種類の塩麴の試食 講師が麴から作る塩麴を6種類お味みしていただけます ・塩麴作り 6種類の塩麴のお味みで気に入った麴でご自身で塩麴作り！
場所	<p>よりみちガーデン ※金沢区役所の前、ユニクロの並びです ※駐車場有ります</p>
日時	<p>2月23日（日） 10:00～12:00</p>
参加費	<p>3,500円（当日現金のみ。おつりのないよう お願いいたします。）</p>

ご予約ははる内科クリニックにて受け付けています。
 電話番号：045-367-9925

募集期限・2月19日（水）締切
 定員10名になりましたら募集は終了します。

麴のある暮らしで腸を元気に！