



人にやさしい岡田式健康法



男性もイキイキ料理教室



子供も楽しめる料理教室



みんなが楽しくなる料理教室

食事法

医食同源。身土不二といった考え方に基づき、自然の摂理にかなった食文化、日本型食生活を提案します。

生きる！

美術文化法

浄化療法

<1F>グリーンマーケット(売店)より
新茶ができました！

○立春から数えて八十八夜の頃の春一番に芽吹いた、「生命力溢れる」新茶をどうぞ！！

○抹茶は茶葉そのものを飲用します。ビタミンA、E多量に摂取でき、植物繊維もとれます。それだけに安全なものをどうぞ！

※野菜セットを置いてみたところ竹の子やわらびが入っており「季節の野菜が入っていいですね」とお客様からの声。

☆料理教室毎週(火)・(金) 10:00~13:00

食事法の実践内容<5つのポイント>

1. 生命力あふれる食材を選ぶ
2. 食べ物と作る人に感謝して、食を楽しむ
3. うすあじに心がける
素材そのものの味が分かるように味付けをする
4. 米などの穀類や野菜を食べる
5. 食事と運動のバランスに気をつける

会費

1000円

<5月の料理教室メニュー>



竹の子ごはん

竹の子と鶏団子の炊き合わせ
春キャベツの甘酢和え
小松菜と卵のすまし汁

<お知らせ>

☆絵画教室・5月は11日(金)、22日(火)、26日(土)です。

☆キッチンガーデンは 5/24(木)に変更となりました。

夏やさいの苗(自然農法産)を植えます。

