

マクロビの

第2回鍋島養正塾 ～健康編～

料理教室 スパイシーベジカレー

日時： 令和6年 7月26日(金)
10時～13時

対象： どなたでも（初心者も男性も うえるか～む!）
★無料託児あり。
参加費： お一人 2,000円
場所： 鍋島公民館（佐賀市鍋島1丁目1-1）

お申込方法： お電話またはQRフォームから➡
申込期限： 7月19日(金) 定員20人。



自然界の陰陽の考え方をベースとしたマクロビオティックの基本を学び、スパイシーな東南アジア風の野菜カレーを作ります。もちもちの玄米ご飯は講師が用意します。

おしゃべりに花を咲かせながら楽しみましょう！

※お時間のない方はお持帰りもできます。

※託児が必要な方は申込時にお伝えください。子ども用のごはんはおひとり500円です。

※参加される方は、エプロン、三角巾、手拭き用タオルをご持参ください。

※申込みが8人に満たない場合、教室はキャンセルとさせていただきます。

講師： 岩石 紘子 氏
白石町の田園の中に佇む古民家(四季のごはん紘)でマクロビ料理を提供。自然栽培で無化学肥料、無農薬でお米や小麦、大豆、野菜を作る農家で、昔ながらの古式無添加調味料を用いた料理教室も開催中。



主催：佐賀市立鍋島公民館
電話 0952-31-2984