



# 玄米菜食Cooking開催のご案内



「玄米を食べたいけれど、どういう風に食べ始めたら良いの？」  
また、「玄米に合うおかずのレシピを知りたいのだけれど・・・」という事で困っていらっしゃる方、是非ご参加下さい。

下記の料理教室では、玄米菜食レシピだけではなく、なぜ玄米菜食が必要なのか、玄米食にするどんなメリットがあるのか、また最新の食材の情報など、各講師が毎回様々な情報をお伝えしながら料理を行います。

当日本食養の会主催料理教室では、ご入会頂いた皆様がこれをきっかけに、ご自分でも料理教室に何かしらかかわっていきたいという方に、日本食養の会認定の資格を取得することが出来ます。例えば、食養インストラクター修了しの方は、料理教室を主催することが出来ます。また、食養エキスパート修了の方は講義付きの料理教室を開催する事が出来ます。


資格取得方法は、1回の料理会のご参加で1ポイント、断食や食養フォーラムへのご参加で各3ポイントずつ、1年の合計15ポイントためていただくと「食養インストラクター」として認定させていただきます。(どちらの料理教室に参加されても各会でポイント加算となります。)  
また、毎年15ポイントずつ取得されていきますと2年目で食養エキスパートとして認定させていただきます。

(お蔭様で毎回ご好評を頂いており、定員になり次第締め切らせていただいております。)

参加ご希望の方は下記連絡先へご連絡をお願い致します。

※日本食養の会の入会金は2,000円となります。  
未入会の方は、料理教室の参加費が1回2,500円になります。



開催日	講師名	場 所	時間/会費	連絡先
第2水曜	石井 昭枝	新宿公民館 最寄駅：JR/京成千葉駅 (駐車場なし)	10:00-14:00 会員2,000円	<b>玄米 Cooking</b>  担当：石井 昭枝 お問い合わせ：080-5078-4229 お申込FAX No.:043-241-5321
第2火曜	石井 昭枝	高洲コミュニティーセンター 最寄駅：JR稲毛海岸駅 (駐車場あり)	10:00-13:00 会員2,000円	

主催 日本食養の会