

ウェルネス ビューティー ダイエット講座



マクロビや旬のものをおいしく調理するコツを学び
バランスよく食べて、心も体も美しく！

※『マクロビ』とは…？

『身土不二（その土地で取れたものを食べる）』・『一物全体（食物全体を食べる）』
玄米菜食中心の食事法のことを『マクロビオテック』といい、すなわちその土地で
取れた伝統的な食事をとることにより健康的になりましょう！という定義

日時：10/3・10・24・31 ※土曜日
10:00~15:00

会場：コスモすまいる北野 調理室

費用：1回につき600円

定員：20名

申込：9月16日（水）より、窓口、電話にて受付開始

※先着順のため定員になり次第、締め切らせていただきます

楽しくダイエット！



問合せ先：コスモすまいる北野
0942-23-4500

九州ビルサービス・シンコースポーツ共同企業体