

玄米粉 MASTER

マスター

全6回
玄米粉料理ワークショップ
学びのお話
みんなでワーク

NPO会員様限定
2021・11
開講!!

第1回開講式
第6回閉講式



Hamatani Kyoko

第1回目/玄米粉の魅力

- 驚きの!!玄米粉料理
- なぜ、今、玄米粉なのか?
- わかちあいの時間♪



Suzuki Harumi

第2回目/腸が元気になれば健康に

- 発酵食品を使った料理
- 【生きる】とは【生かされる】こと
- わかちあいの時間♪



Seto Mikoto

第3回目/子どものおやつ

- 子供が喜ぶグルテンフリーのおやつ
- アレルギーを持つ子どものお母さんのために
- わかちあいの時間♪



Nakamura Sawami

第4回目/体に優しい食

- 体を温める料理
- 食について
- わかちあいの時間♪



Ono Ikuko

第5回目/玄米食から日本の伝統文化を知る

- 世界最古のファストフード【おむすび】とご飯のおとも
- 日本は稲作から始まった【御田植え】について
- わかちあいの時間♪



Seto Mikoto

第6回目/自然と人が喜ぶ旬産旬消

- 玄米粉と旬の野菜・野草の簡単料理
- 野草が持つチカラ
- わかちあいの時間♪



Harada Youko



このワークショップでは…

- 食材は体と自然に優しいものを選びます。
- 本当の【食】を知り、毎日をより楽しく目標を持って過ごせるようになります。
- 簡単にご家庭で取り入れていただけるカリキュラムです。



こんな方にオススメ…

- 【食】についてもっと学びたい!
- 玄米粉料理って何?知りたい!
- 実践してみたい!
- 【添加物・農薬】…気になり出したら止まらない!
- 簡単メニューで家族を健康にしたい♪でも料理が苦手…



期待できること…

- 家族にとって健康的で幸せな食生活を知り、実践できる!
- 料理に対する苦手意識がなくなって毎日が楽しくなる♪
- 未来の子ども達に美しい地球を残せる?!かもしれません☆彡

概要 月1回半年コース【火曜コース月1回、合計6回】

【時間】10時30分～13時30分 【会場】太神宮会館(都合により変更になる場合がございます。)
【日時】1回目→11/9、2回目→12/7、3回目→1/11、4回目→2/8、5回目→3/8、6回目→4/12

持ち物

エプロン、ふきん2枚、筆記用具

受講費

全6回/18,000円(材料費込)

※NPO法人地球と共に生きる会に未入会の方は入会金5,000が別途かかります。

確認事項

皆様に気持ちよくご受講頂くための確認事項となっております。
楽しい開催のために必ずご一読下さい。

- ①【入室前、調理前に手洗いを徹底。】お越し頂いたら、手洗い場にて手を洗います。
- ②【入口で体温・体調チェック】スタッフも参加者の皆様も入室前の検温と体調チェック。
センサーでの検温となるため、おでこ、もしくは首元でのご協力をお願い致します。
※入室時の検温で、体温37.0℃以上の場合は平熱をお聞きします。平熱より0.5℃以上高い場合にはご受講をご遠慮頂きますことを了承下さい。
- ③【マスク着用の上、間隔を空けて着席】お子さま等、苦しくなった場合は外すなど適宜対応致します。人数も少人数限定でのレッスンとし、定員より余裕を持たせています。
- ④【定期的な換気】最低1時間に一度は空気を入れ替えます。

お申込み後の流れ

※振込み手数料はお客様負担とさせていただきます。
※分割につきましてはご相談下さい。

事務局から仮申込み
受付完了メール



5日以内に指定口座へ
講座費用をお振込み



事務局から
振込み確認メール



申込み完了!!

キャンセルポリシー

- ①お申し込み後、お席を確保しておりますのでご入金前にキャンセルをご希望の方は、必ずご連絡をお願い致します。
- ②お振込み後のキャンセルに関わる返金は致しかねます。

遅刻について

遅れる場合は、必ずご連絡を頂けますようお願い致します。レッスン開始後、30分まで受け付け致します。
当日早退したい場合はクラス受付時に現場のスタッフにお申し付け下さい。

お子さまを連れてお越しの方へ

- ①お子さまをお連れになる場合、基本的に自主保育となります。
- ②一緒に調理する事も可能ですが、お子さま連れでない方にとっても、同じく楽しい場であるようにご配慮をお願い致します。(音の出るおもちゃ等の持込はご遠慮下さい。)
- ③5歳以上のお子さまをお連れになる場合はお食事代として、500円を頂きます。
(2歳以上でお食事を召し上がる場合は、別途ご相談下さい。)

その他の注意事項

- ①レッスン内容は都合により変更する場合がございます。
- ②髪の毛が長い方は束ねて頂き、爪は短く切った状態でご参加下さい。
- ③手回りの装飾品(指輪、時計、ブレスレット等)は必ずお外し下さい。(外したものはご自身で保管、管理をお願い致します。)
- ④ケガ・火傷がないよう、保護者の方も注意を払うようお願い致します。もし、万が一事故等が起きた場合にもこちらは一切の責任を負いかねます事をご了承下さい。
- ⑤教室内で他の方にケガ・その他損傷を負わせてしまった場合は負わせてしまったご本人様が一切の責任を負う事となります。
- ⑥緊急事態宣言などにより通学での開催が困難となる場合は延期、もしくはオンラインでの開催に変更となる場合がございます。その場合は、レッスン日から2週間までに事務局よりメールにてお知らせをさせていただきます。
ご不明な点やご質問などございましたらお気軽にお問い合わせ下さい！
【お問い合わせ先】 NPO法人地球と共に生きる会事務局