

もっと野菜食べよう！
ミニ講座

玄米ごはん

水田では稲刈りが始まり、新米が出回る季節です。
白米より、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれる玄米について
大瀬先生と一緒に学びましょう！

9/20 (水)
10:30~11:00

申し込み不要
無料

定員 先着12名

9/28(木)
14:00~14:30

※ 同じ内容の講座を2回実施いたします。

場所

ららぽーと柏の葉 北館3F
まちの健康研究所「あ・し・た」

本講座は、原則まちの健康研究所「あ・し・た」の会員様向けとし、会員でない方の体験参加は2回までとさせていただきます。

以降は、会員登録（無料）の上、引き続きご参加
くださいますようお願いいたします。



まちの健康研究所「あ・し・た」
ワンポイントアドバイザー
料理研究家 大瀬由生子

主催：まちの健康研究所「あ・し・た」 04-7197-7713