



もっと野菜食べよう！
三二講座

「ねばねば 野菜」



健康に良いといわれているねばねば野菜。
今月は、数あるねばねば野菜の中から、
モロヘイヤとオクラを取り上げて、その
健康効果とおいしい食べ方を学びます！

5/15 (水)
14:00～14:30

5/23 (木)
14:00～14:30

※ 同じ内容の講座を2回実施いたします。

申し込み不要
無料
定員 先着12名

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

