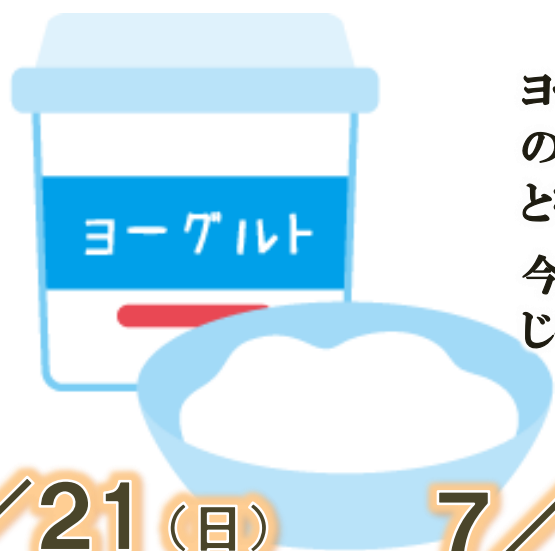




もっと野菜食べよう！
ミニ講座

「ヨーグルト」



ヨーグルトといえば、フルーツと一緒に食べるのが定番ですが、野菜との相性もとてもよいことをご存じですか？

今月は、ヨーグルトの栄養や、朝ごはんだけじゃない、かしこい使い方を学びます！

7/21 (日)
14:00～14:30

7/29 (月)
10:30～11:00

※ 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

