



もっと野菜食べよう！
ミニ講座

「ねばねば野菜」

オクラやモロヘイヤといったねばねば野菜は夏が旬です。

消化を助けたり、粘膜を保護したり、免疫を高めたり、、、、
夏バテの予防や解消に役立つ成分が豊富です。

ねばねばの力で、今年の夏を乗り切りましょう！



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



新型コロナウイルスの感染防止のため、
当分の間定員を6名とさせていただきます。
ソーシャルディスタンスを保って
ご着席ください。

場所

KOIL 4F (仮店舗)
まちの健康研究所「あ・し・た」

7/10 (土)
14:00~14:30

7/15 (木)
14:00~14:30

申し込み不要、無料、
定員 先着6名

※ 同じ内容の講座を2回実施いたします。

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。

主催： まちの健康研究所「あ・し・た」 04-7197-7713

