

もっと野菜食べよう！
ミニ講座

噛みごたえのある物を食べる！

②

1月のテーマは、12月に続き
「噛みごたえのある物を食べる！」

よく噛んで食べることの大切さを
料理研究家の大瀬由生子先生に
わかりやすくお話しいたします。

1/16 (土)
10:30~11:00

1/18 (月)
10:30~11:00

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」

お知らせ

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