BACH　フラワーエッセンスお話会

小さいお子様とお母様のためのバッチフラワー

10/10（土）14:00 ～ 16:00

BACH　個人コンサルテーション

10/9 ～ 10/10（金・土）

時間予約に関しては店頭にておたずねください

○ それぞれ受講料は、お一人１０００円（要予約）

個人コンサルテーションはお一人１時間

＊お願い　フラワーエッセンスの性格上、化学物質に敏感な方も受講されます
防虫剤、香料（香水、ヘアスプレー等の化粧品の香料、柔軟剤の香料など）等の使用にご配慮くださいますようお願いいたします

◎ お申し込みは健らいとまで

健らいと　クッキング

卵・牛乳・小麦アレルギー対応

今月は本格的カレーを工夫で時短に！
煮込む必要がないので出来立てですぐ
美味しいカレーです
付け合わせはお弁当にも可愛く使えます

9月　14（月）　10：30～
　　18（金）　10：30～　いずれもご予約ください

＊診療等で遅れられる場合はお知らせください
＊昼食試食のみも承ります

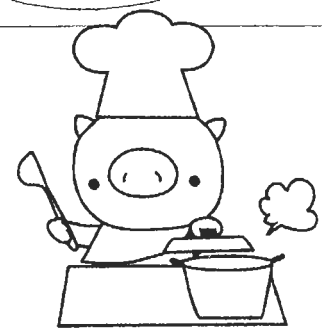
参加費　１５００円　（ご同伴ご家族はお一人５００円）

◎１０月は、７日（水）、２３日（金）を予定しております
その他ご予約承ります

９月のメニュー

☆ **健らいと風キーマカレー**
水を使わず野菜ジュースを使用し、本格的ながら時短でできるキーマカレー

★ **じゃがいもボール**
ほんのり甘みを感じる子どもも大人も食べやすいコロコロボール

☆ **にんじんのサラダ**
にんじんとドライいちじくを使ったさわやかな一品　作り置きもできます

時間をかけずに安心安全な家庭の食卓
健らいとの食材をご活用ください！