

BACH 個人コンサルテーション

11月 ~~6日(金) 13~20時 (各名)~~
7日(土) 9~11時 (2名)

セルフケア教室 <仕組みと使い方、自分に合ったエッセンス選定>

11月 7日(土) 11~13時 (15名)

○ 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

※※※

今月は豚肉を使ったボリュームのあるメニューです。調理も簡単、食べやすいのでご家庭でお試しく下さい。
ドライいちじくを使ったサラダは酸味といちじくの甘さがさっぱりしています。

10月 17日(土) 10:30~
23日(金) 10:30~ いずれもご予約ください

*診察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)

◎11月は、14日(土)、18日(水)を予定しております
その他ご予約承ります

10月のメニュー

- ★ **スペアリフ風ポーク**
骨のないスペアリフで食べやすく
フライパン一つできあがり!
 - ★ **じゃがいもボール**
ほんのり甘みを感じる子ども大人も食
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
- ★野菜スープ

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!

