BACH　個人コンサルテーション

１２月　５日（土）　９～１３時　（５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>

１２月　５日（土）　１４～１６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

開設日の１ヶ月前よりご予約受付いたします

健らいと　クッキング

卵・牛乳・小麦
アレルギー対応

温かいメニューが恋しい季節になってきました
今月は豆乳を使った、優しいお味のグラタンのご紹介です
鶏肉ペーストをのせたオープンサンドに、
芽ひじきを使ったさっぱりサラダを添えました

１１月　１３日（金）１０：３０～
　　２１日（金）１０：３０～

いずれもご予約ください
＊その他の日についてはお問い合わせください
＊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）

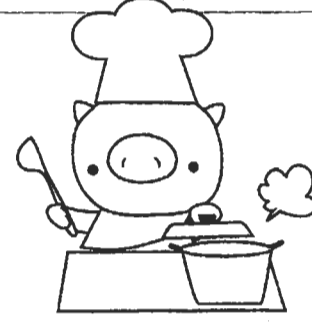
◎１２月は、１２日（土）、１８日（金）を予定しております
その他ご予約承ります

１１月のメニュー

☆ 豆乳グラタン
乳製品、小麦を使わないヘルシーで優しいグラタンです

★ 鶏ムース風オープンサンド
鶏肉をムース仕立てにしてオードブルにもなるメニューです

☆ 芽ひじきのサラダ
芽ひじきをサラダにして食べやすくしました　和にも洋にも合う一品です

★ りんごのデザート

ご家庭の食卓をより楽しく
会話もはずむクッキングです