

BACH フラワーレメディ

6月 3日(金) 13~19時

4日(土) 9~13時

14~16時

個人コンサルテーション

セルフケア教室(基本講座)

○ 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

○ 健らいとでのフラワーレメディ講習会は、多くのお客様に広くご利用いただくためにすでに受講された方は、お申し込みいただいても初回の方にお譲りいただくことがあります。

*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
<仕組みと使い方、自分に合ったエッセンス選定>

◎ 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

下鴨こどもしょくどう



牛乳、卵は使いません

こどもがひとりでこられるしょくどう
お父さん、お母さんもご一緒にどうぞ



場所 下鴨藜倉町61 ヴィタ下鴨



日時 5月14日(土)・5月28日(土)
午後12時~2時



料金 小ども 100円 おとな 500円

5月 メニュー

菊花しょうまい
春雨サラダ
野菜スープ
ごはん (予定)

下鴨こども食堂実行委員会

健らいと クッキング

卵・牛乳・小麦
アレルギー対応

バター、牛乳、小麦がなくてもここまでできます
フライパン一つでできるお魚料理です
アレンジ簡単なパスタサラダにスープを添えて
野菜もたっぷりとれるメニューです

5月13日(金)・5月26日(木)
午前10時30分~午後12時30分

*その他の日についてはお問い合わせの上ご予約ください
*昼食のみも承ります

お一人様 1000円(ご同伴ご家族はお一人500円)

5月のメニュー

★ サーモンの豆乳クリームソース

簡単なのに本格ソース
醤油を使わないので、世代を問わず喜ばれます

★ パスタサラダ

手作りドレッシングでさわやかに
単品でもいける便利な一品

★ 鶏ひき肉の野菜たっぷりスープ

ひき肉の旨味と野菜の旨味のみで作ります
それぞれが良い仕事をしてくれます

★ カップケーキ

レパートリーの一つとして
ご家庭の食卓をより楽しく

