

BACH フラワーレメディ

8月 5日(金) 13~19時

6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

○ 健らいとでの個人コンサルテーションは、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



牛乳、卵は使いません

下鴨こどもしょくどう

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 下鴨琴倉町61 ヴィダ下鴨

日時 7月9日(土)・7月23日(土)
午後12時~2時

料金 小学生 100円 おとな 500円

7月 メニュー

トマトソースの冷製パスタ
ポテトサラダ
オレンジジュース
(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

夏にぴったりの短時間でできるカレーです
じゃがいもの素材を生かしたポテトサラダも
ボリュームがありつつさっぱりと
ヘルシーなフルーツで後味さっぱり

7月11日(月)・7月22日(金)
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)

7月のメニュー

☆ チキンのキーマカレー

炒め物感覚で簡単に作るカレーです
忙しい時の昼食にもどうぞ

★ ポテトサラダ

細くマッシュしたじゃがいもはホクホク!
こどもにも人気の一品です

☆ アレルノンを使ったフルーツデザート

アレルノンがおいしいデザートに
体に優しく食べやすいです

レパートリーの一つとして
ご家庭の食卓をより楽しく

