

「オーガニックの魅力を感じる日」

健康は腸からはじまる！
オーガニックで腸を整えよう！！

腸から健康になるランチ作り

最近よく耳にする「オーガニック」定義やメリットなどを
知っていただき、腸から健康になるランチを作ります

写真はイメージです

講座内容

- ・有機野菜とは
(栽培方法、他との違い)
- ・有機野菜のメリット
(栄養価、味、環境への配慮)
- ・世界と日本の現状
- ・農薬について
(ネオニコ、除草剤、
化学肥料など)
- ・表示法について
- ・腸活とは

menu
有機野菜・自然豚のせいり蒸し
春菊ORケールサラダ
味噌汁・ごはん
バナナアイス
～黒豆添え～



ピピアめふ公益施設会場

2025年5月

15日 木 16日 金 17日 土

3日間のうちのいずれか1日

10:30~13:00

場所 4階 キッチンスタジオ

定員 20名 参加料 1600円

ピピアめふ公益施設会場
お申込み・お問合せ先

- 宝塚市売布2-5-1
ピピアめふ1 4階
- 売布神社駅東改札前

ピピアめふ公益施設

0797(85)2274

(9:00~20:00)

ピピアめふ公益施設会場
お申込み方法

4/3(木)9時~申込開始

受付窓口・お電話または、右のQRコードからお申込みください。
先着順となります。
5/8申込受付終了



対象 18歳以上

持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具
手拭きタオル・食器拭きタオル

※申込受付終了後のお取消しは、キャンセル料800円がかかります。

さらら仁川公益施設会場

2025年5月

20日 火 21日 水

2日間のうちのいずれか1日

10:30~13:00

場所 3階 クッキングルーム

定員 24名 参加料 1600円

さらら仁川公益施設会場
お申込み方法

4/3(木)9時~申込開始

受付窓口・お電話または、右のQRコードからお申込みください。
先着順となります。
5/13申込受付終了



さらら仁川公益施設会場
お申込み・お問合せ先

- 宝塚市仁川北2-5-1
さらら仁川北館3階
- 仁川駅東口から徒歩1分

さらら仁川公益施設

0798(52)7686

(9:00~20:00)