

『婚活』応援セミナー 《20代～40代独身男女対象》



ローフード料理で

今回は簡単なデザート
に挑戦します。



ポジティブに 婚活を!

<全2回連続講座>



<1日目> 12月1日(日) 男女別

婚活のススメ「また会いたい」と思われる人になるために

講師：大橋 清朗 (NPO法人花婿学校代表)

女性 午後1時～2時30分

男性 午後3時～5時

<2日目> 12月8日(日) 男女一緒に参加

“Let's クッキング & コミュニケーション”

講師：荻原 栄一郎 (ローフード料理実践家)

男性&女性 午後1時～4時頃

*参加料：1500円(材料費込)

定員：男女12名ずつ(抽選の場合、市内在住在勤の方優先)

会場：男女共同参画センター「パルモ」(ライフポートとよはし内)

Raw Food=生の食べ物

ローフードとは、生の野菜を中心にいただく健康食。

48℃以下の調理法で、食物中の栄養素、水分、酵素などを壊すことなく摂取することができます。

調理も簡単でお忙しいあなたにぴったりです!

<お申込み> 11月20日(水)までに市民協働推進課へお申込下さい。

TEL(0532)51-2188 FAX(0532)56-5128(裏面のFAX送信票をご利用ください)