



# 第1回『フィットケミカルクッキングin大阪』

私たちは植物の恵みの中で生かされ、古くから衣食住に利用するだけでなく、植物自身の営みの中でも恩恵を受けています。その中でもメディカルハーブには有効なフィットケミカル成分をたくさん含有していることがわかってきました。長年のハーブ栽培とハーバルライフの経験を生かし、今回は従来の栄養学では非栄養素としてしか認識していなかった成分の重要な働きを解説し、その効果的な摂取方法としてのフィットケミカルクッキングの実習を交えながらご紹介します。そしてメディカルハーブの理解を深め、植物の力でカラダを元気・きれいにするハーバルライフを楽しんでいただきたいと思います。

**日 程** 2016年9月6日(火)

**時 間** 11:00~15:00 (受付開始 10:30)

**講 師** 佐古 佳子

**場 所** クレオ大阪中央館クラフト 4F 調理室

**募集人数** 30名 (応募多数の場合は抽選)

**参加費** 会員 2,500円 一般 3,000円 ※①

**申込締切** 2016年8月19日(金) ※当日消印有効



◆佐古佳子◆  
 ・ナチュラルフードコーディネーター  
 ・ハーブ料理研究家  
 ・葉～ぶな時間 主宰  
 ・日本メディカルハーブ協会 企画広報委員  
 ・日本アロマ環境協会認定  
 インストラクター・アロマセラピスト  
 ・日本森林療法協会認定 森林セルフケアサポーター  
 ・日本ホリスティック医学協会認定  
 生活習慣病予防指導士

ホリスティックなライフスタイルの提案や現地でも植物に触れ、五感を拓く体験型のセミナーを行っている。ハーブやアロマセラピストの教育・指導を行う一方、小中学校でのボランティア活動、企業・行政・地域での講演、研修、指導も行っている。

## 申込方法 ① FAX または郵便による申込

●申込用紙の必要事項をご記入のうえ事務局へお送りください

## 申込方法 ② メールによる申込

●申込用紙の必要事項を全てメールの本文へ入力のうえ、件名を「フィットケミカルクッキング 申込み」として事務局へ送信してください

## 申込方法 ③ ホームページからの申込

●会員専用ページへログイン後、「イベント情報」からお申込みください

一般の方は、上記①・②のいずれかでお申込みください

※①参加費は参加票(抽選結果)到着後に指定口座へお振込みいただきます。

※参加票(抽選結果)は8月23日(火)頃お送りします。

※エプロン、ハンドタオル、三角巾(バンダナ等)、筆記用具はご自身でご準備ください。



◆地下鉄谷町線「四天王寺前夕陽ヶ丘駅」  
 1・2番出口から北東へ徒歩約3分  
 ◆大阪市営バス 62系統  
 「天王寺警察署前」または「上本町9丁目」から徒歩約7分

来場の際は公共交通機関をご利用ください

申込先

〒102-0073 東京都千代田区九段北 1-10-1 九段勸業ビル 2F  
 特定非営利活動法人日本メディカルハーブ協会 事務局  
 TEL:03-3230-4182 FAX:03-3230-4184  
 E-mail: info@medicalherb.or.jp

申込用紙

FAX 03-3230-4184

申込締切 8月19日(金) ※当日消印有効

第1回『フィットケミカルクッキング in 大阪』に申込みます。

氏名(ふりがな)

会員 (ID: ) / 一般

※どちらかに○印を付けてください

ご住所 〒 -

TEL: FAX: E-mail:

通信欄