

— 寒い冬が来る前に
冷えた体を温めよう —

体温を上げるお話

近年、平熱が36度以下という、低体温といわれる人が増加していると言われています。また、体温が1度下がると免疫力も大きく低下するとも言われています。これから寒さが厳しくなってくる冬を迎える前に、体温を上げるために効果的な食事や自分で取り組める体温を上げる方法について詳しくお話します。

日時 11月25日(土) 18:00 ~ 21:00

場所 野菜食堂こやま

料金 5,500円 (お食事代込み)

定員 先着23名様 限定



講師プロフィール

小山津希枝 (こやまつきえ)

自然食料理人。野菜食堂こやま主宰。

30年前、夫の大病を克服するために穀物菜食を中心とした食養料理に開眼する。食養料理の枠にとらわれず、楽しむこと・自分を信じてやり続けることを信条に家庭でも取り組みやすい野菜料理の創作に日々挑戦している。



お問合せ・お申込み

振込先

中国銀行本店 普通 3042906 コヤマツキエ

野菜食堂こやま

Tel 086-234-0315

E-Mail koyama@831580.com

H.P. 831580.com

※ 料金はお申込みから1週間以内にお振込みか店頭でのお支払いをお願いします。
振込手数料はご負担下さい。

