

もっと自分を好きになる!!

ゆるベジ九州ツアー2012 in 都城
あな吉さんの ゆるベジ出張講座

ゆるベジで、もっと自分を好きになる。もっと自分を大切にできる。

そして、周りの人もハッピーに! ゆる〜くいきましょう★

You're special!

「聴く」講座のみ、子連れ受講不可とさせていただきます

手作り率アップ!

10/4 (木)	10/5 (金)	10/6 (土)
9:30~11:30 「人生が輝く☆ 話の聴き方講座」① 3回で48,000円	9:30~11:30 「人生が輝く☆ 話の聴き方講座」②	9:30~11:30 「人生が輝く☆ 話の聴き方講座」③
13:30~16:00 「毎日の料理が楽になる! 使いまわし料理講座」6,000円	13:30~16:00 「オープンなくても すぐできる! ハルシー ひんやりスイーツ」 6,000円	13:30~16:00 「米粉と豆乳で作る♪ シュークリームと アイスクリーム」 6,000円

◆会場 トーホーフードサービス2階調理室(裏面に地図あり)

◆料理講座は、都城講座のためのスペシャルな内容でいずれも6~7品♪ 講義&料理デモのおと試食(ミニプレート)付き

◆料理講座はデモンストレーション方式。料理はすべて講師が説明しながら作り、受講者はじっくり見ながらメモを取れます。材料や道具の選び方や特徴、レシピのポイントやアレンジの方法など、本だけでは分からない細部を、しっかりとお見せして、さらにQ&Aタイムもたっぷり。だから初めての方、お子様連れの方、料理が苦手な方にも、安心してご参加いただけます。

「子どもがぐずって聞きのがした〜」というときもお気軽にご質問いただけますよ。

「ちょっと待ってね」を減らしたい!!

仕事が家事に忙しくて、子どもと触れ合う時間が全然ない。

もっと野菜をたくさん食べたい

子どもが幼稚園に行き出したらお知らせやお手紙がハッピーなくて、頭の中もポイントもごちゃごちゃ。

家事もストレスもたまってる〜

自分のための時間がほしい。

子連れでも楽しく出かけた。

家にあるもので簡単料理を作りたい。

このままじゃいけないという気持ち。何かを変えたい。変わりたい。気持ちを楽に、楽しく過ごしたい。そんなあなたへ贈る〜あな吉さんのゆるベジ出張講座〜

主催:ゆるベジライフを楽しむ会
協力:善按配かに・オーガニックハウスいっちゃんち
☆ゆるベジ九州ツアー☆
<http://oita-sokei.com/yurubeji9/index.html>
9/29~30 福岡(福岡市) 10/1~3 鹿児島(鹿児島市) 10/7~9 大分(佐伯市)も開催。こちらもぜひご参加くださいね。
*福岡講座はキャンセル待ちです