

ゆるベジ料理講座

子どもや男性に人気！ゆるベジ中華系メニュー

野菜を簡単に美味しく、たくさん子供に食べて欲しい。そんな願いを叶えるべくライブ型の調理実習を行います。小さいお子さんを抱っこしていても参加できる6～8品の試食つきの料理講座です。

簡単おやつ講座

とにかく簡単で早い！子供に毎日手作りできるおやつを紹介します。安心、安全の愛情のこもったおやつをマスターしよう！小さいお子さんを抱っこしていても参加できる6～8品の試食つきの料理講座です。

手帳術～実践編

本やネットを読んでも分からない、なかなか使いこなせない…その答えをゲットできるのは、やっぱり講座！！My手帳を作ってみたけれど、「なかなか活用できていない」「せっかく買った手帳セットをもっとうまく使いこなしたい」「こんな悩みでストップしてます。どうやって先にすすめばいいの？」とお悩みのあなたに、あらためて手帳を使いこなすすっきり感を伝授いたします！

主婦のための手帳術講座を受講された方、書籍を読んでMy手帳を完成させている方のみ、ご参加いただけます。

セルフカウンセリング1、2

仕事やめたい、でもやめたら困る、けどやめたい…」などループしてしまって解決できない悩みや「自分の性格に、かれこれ30年ぐらい悩んでいる」など長年一歩も先にすすんでいない悩み。そんな悩みも、オリジナルの8つのステップにあてはめて考えればスッキリと解消していきます！自己解決能力を高めることで、未来への不安は激減し、自分への信頼感が、アップします。**10/7と10/9の2回に分けて取り組むプログラムです。**



浅倉 ユキ (あさくら・ゆき)

～メッセージ～

簡単でおいしいゆるベジレシピと出会うことによって、みなさまの食卓が野菜でいっぱいになったらうれしいです！

簡単料理の考案はもちろん、「主婦のための手帳術」や「セルフカウンセリング術」など、みなさま

のストレス値を下げるお手伝いをライフワークにしています。

ゆるベジ料理研究家。肉、魚、卵、乳製品、砂糖、みりん、酒、だしを一切使わないベジタブル料理の教室「another～kitchen」を主催。

通称“あな吉”さん。口コミで「野菜だけなのに甘い！お肉大好きな夫や子供も納得の味！ボリューム満点！すごく簡単！」と人気が広がり、料理教室は常に予約待ちで全国各地から生徒が通ってくるほど。

出張料理教室で全国を回り、助産院や保育園での講演、医療従事者専門のセミナー講師も務める。2女1男の母。年の離れたパートナーN氏と子どもたちと仲良く暮らす。

著書多数。

会場：保健福祉総合センター和楽
住所：大分県佐伯市向島1丁目3-8
電話：0972-23-5115



「あな吉さんの女性のストレス値を下げる」という言葉にとっても感動し、気さくな人柄にふれて「地元の佐伯にあな吉さんを呼びたい！」と思うようになりました。九州各県の主催者様やスタッフ・友人に支えられて佐伯での講座が出来ました。はっきり言って主婦は忙しいです！自分の事だけを考えて生きてはいけません。そんなヤル事いっぱいある主婦を応援すべく、まずは自分を好きになるため、そして周りの人にあな吉さんを知ってもらう事で少しでもみんなのお役に立てたら嬉しいです。
大分主催者：ナツミ。

ゆるベジ九州ツアー 9/29・30 福岡（南区） 10/1・2・3 鹿児島（鹿児島市） 10/4・5・6 宮崎（都城市）

あな吉さん講座開催されます。こちらもどうぞご参加ください！