

宮澤節子の
野菜がごちそう料理教室

2017年4月～6月講座 募集案内

新しい会場で 土曜日ビギナークラスははじめます。

一年中大切な梅干しづくりを含む おやつ付木曜日ミドルクラス

健康な人生、楽しい食生活、おいしいお料理、すべて基本はつながっています。名東区一社のゾネガルテンさんに届く、命あふれるお野菜を中心に据えて、穀物、豆、海藻、そして安全な食材調味料の助けをもらって身体が喜ぶお料理をつくりましょう。

宇宙のこと、環境のこと、身体のこと、動植物微生物のことを色々に学んで、自然の巡りにあわせた心も豊かになる暮らしの勉強もしましょう。

ビギナークラス 全5回土曜日開催 10時～午後2時 新会場 ferme studio
連続で受講して下さい。やむを得ず欠席の場合は次期で補講参加できます。
何年前の方でもご希望の方は申し出て下さい。
食と身体・健康な暮らしの様々な内容の講義と陰陽重ね煮調理法、マクロビオティックの原則、日常の献立など楽しく美味しく実践できますように。

ミドルクラス 全て単発ですので、始めての方もご参加下さい。木曜日開催
今期 座学+季節野菜の料理2品+簡単おやつの内容です。
お申込みは、今期分まとめてこの用紙をお使い下さい。
4月 13日 晩春の健康と季節料理2品 苺入りクレープ
27日 立夏・連休を前に こどもの日の手毬寿司
アイスクリーム大福
5月 11日 夏の養生食 豆と麦のスープ、黒ごま豆乳プリン
25日 パスタとソース2品 お豆腐のティラミス
6月 15日 梅干し教室 塩漬けから紫蘇入れまで一括デモンストレーション
梅塩漬け1kgつくってお持ち帰り
22日 豊田市小原地区可児さんの梅林へご案内してみんなで梅もぎ
29日 栄養と健康管理の座学中心講座。夏のひんやりおやつ2種

詳しくは別紙にて
お知らせします

講師 宮澤節子 チーフアシスタント 宮田有紀

会場 LA COMUNITA～ポランの広場 名古屋市名東区一社 2の108

会場は9時～3時まで開室しております。ご予約のお弁当・ケーキなどは、時間内にお問い合わせ致します。

ferme studio 詳しくは裏面をご覧ください

定員 各クラス 15名

受講料 ビギナークラス 5回連続 ゾネ野菜会員さん ¥20,000 一般の方 ¥23,000

ミドルクラス 裏面申込書、各回欄をご覧ください

持ち物 エプロン、バンドナ等頭にかぶるもの、ふきんと手ふき各1枚、筆記具、お持ち帰り容器

お申込・お問い合わせ先

宮澤節子の野菜がごちそう料理教室

TEL&FAX:0561-52-3555 携帯電話:090-6587-3494

申込書をFAXあるいはゾネガルテンスタッフにお預けください。

●申込書と振込先は裏面にあります。

●ガルテンでは、教室に関するお応えをしておりません。上記の電話番号までお問い合わせ致します。

●お支払いは、お申込み1週間以内に銀行振り込みでお願いします。

●キャンセル料5日前～当日<全額>2週間前～6日前<半額>申し受けます。

ホームページ <http://polannohiroba.com/> こちらにも料理教室のご案内が載っております。どうぞ、ご覧ください。

申 込 書

2017 4月～6月講座

ご希望のクラス・講座にマル印をご記入下さい

ビギナー クラス (10:00～14:00)	4/22	5/13	5/27	6/10	6/24		
	全期 一般 ¥23,000 野菜会員の方 ¥20,000 前半のみ受講の方 ¥14,000 後半のみ受講の方 ¥9,000						
ミドルクラス (10:00～14:00)	4/13	4/27	5/11	5/25	6/15	6/22	6/29
	¥4,500	¥4,500	¥4,500	¥4,500	¥5,000	詳細は別紙	¥4,000

お名前: _____ 合計受講料: ¥ _____

ご住所: 〒 _____

ご連絡先: 自宅

携帯

お申し込み日 月 日

..... 切り取り

受講料は、右記にお振込みを
お願い致します。

振込先 ゆうちょ銀行
 記号 12150—4
 番号 9825281
 <他行から送金の場合>
 店名 ニー八(ニイチハチ)
 店番 218
 普通預金 0982528
 名義 ミヤザワセツコ

ferme studio

〒465-0093 名古屋市名東区一社1-8

旧ポランの広場より星ヶ丘方向にまっすぐ。打越交差点南です

地下鉄東山線一社駅 2番出口から徒歩5分

※会場前に駐車場がございませんので、公共の交通機関をご利用いただくか、
 近くのコインパーキングをご利用ください。

