

2018年 秋～初冬講座のご案内

大変な酷暑、豪雨、台風、地震、様々な状況が波打つ如くに起こり、納まりを見せない日本列島。事件としての熱中症だけでなく、私達の身体の中では、消化器も循環器も呼吸器も様々な異変を体験しているはず。健康な人も含めて、無理をする若者、無理の効かない高齢者、患いのある人など、これから、気温、湿度、気圧が急激に変化して、秋から冬へと向かう時、大きな不調が出ないかと本当に心配です。

台所や生活の様々なシーンで、体調不良や病気への早目早目の対応が必要かと思っておりますので、美味しいゾンネさんの季節野菜を中心に据えて、食生活での対策など学びあい実践しましょう。

当教室は、7,8月休講させて頂いたために、皆様のお楽しみやご期待に添えない期間があり、お詫び申し上げます。今期もいまだ完全な形ではありませんが、この間のご要望の多かった企画でお応えしていこうと思っておりますので、どうぞご都合つけてご参加下さい。災害時にも大切な食の問題、どんなことを考えたらいいか、こんな風に備えたいという、支援先宮城の方々の経験をふまえた講座もいたします。理恵先生の漢方講座も年2回定期的になりそうですし、当教室出身で故郷郡上大和でカフェや教室をなさる敦子さんが、忙しいママさんに簡単・安心・美味しいお菓子作りを教えます。いずれも楽しみです。

日時	場所	内容	講師	受講料	定員
9月25日(火) A 10時～12時半 B 1時～3時半	宮澤自宅 藤が丘駅に 30分前集合	忙しいママに簡単美味しいシフォンケーキづくり 小麦粉、卵 使用(18cm型お取り寄せ 1,800円)詳細はお問合せ下さい	加藤敦子	A 4,500円 B 4,500円 ケーキお持ち帰り	AB 各4名
9月27日(木) 10時～2時半	一社・ ラコミュニタ	災害時の基礎栄養と非常食づくり 季節野菜の扱いと料理	宮澤節子	5,000円 安心君お持ち帰り	10名
10月 8日(月)	フェルムスタジオ	陰陽五行スキルアップ講座の5回目	岡部賢二	単発4,500円	
10月14日(日)	南知多	ゾンネの野菜生産者 畑見学会	ガルテンさんに直接お申込み下さい		
10月18日(木) 10時～2時半	一社・ ラコミュニタ	畑見学報告と秋冬野菜の話 この季節の養生と穀物料理	宮澤節子	4,500円	10名
10月21日(日) 10時～1時	フェルムスタジオ	親子で非常食づくり 災害時の備え	宮澤節子	親子一組、一人 いずれも5,000円 安心君お持ち帰り	12名 程度
11月 5日(月) 10時～2時半	フェルムスタジオ	大垣の漢方薬局からお招きして、中医学漢方より秋冬の養生を学ぶ	高田理恵	昼弁当付き 4,500円	20名
11月15日(木)	一社・ ラコミュニタ	お弁当講座。様々なシーンに対応する作り置き、ついで作り、常備菜。	宮澤節子	4,500円	13名
11月25日(日)	フェルムスタジオ	季節野菜の栄養と、摂取の仕組み 根菜・豆料理	宮澤節子	4,500円	10名

会場 宮澤自宅 尾張旭市東本地ヶ原町 (地下鉄藤が丘駅に送り迎え)
LA COMUNITA～ポランの広場 名古屋市名東区一社 2の108
ferme studio 〒465-0093 名古屋市名東区一社1-8 *地図は裏面にございます
受講料は各回欄をご覧ください。講座当日のお支払い、キャンセルはなきようお願いいたします。

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あるいはゾンネガルテンスタッフにお預けください。

●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願い致します。

Email:sonnemiyasan@i.softbank.jp <http://www.polannohiroba.com/> @miyazawa.setsuko.youri

申 込 用 紙

申し込み日 月 日

お名前	ご住所	連絡先
9月25日(火) A 午前 B 午後 18cm 型 必要 ・ 不要	10月18日(木) 秋の養生・穀物料理	11月5日(月) 理恵先生の秋の漢方養生
9月27日(木) 災害食・季節野菜料理	10月21日(日) 親子で災害食	11月15日(木) お弁当と常備食
		11月25日(日) 冬の根菜・豆料理

参加のご希望欄に大きな○印をおつけ下さい。