

つながるコミュニティプロジェクト 移動型コミュニティカフェ まる

～ 第4回 心とからだのサプリ講座 ～ 食と自然治癒力 たべること いきること

移動型コミュニティ・カフェまるでは、毎月、人と人がつながることを目的に、地域のあちこちに出かけて、心とからだのサプリ講座を開催しています。相模原に新しく引っ越してきた方、地元の方、いろいろな体験をして心に栄養を入れてみませんか？

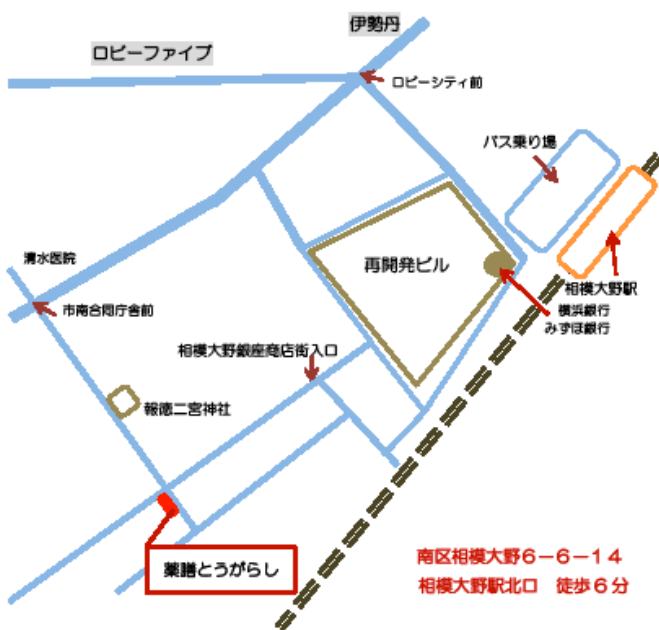
第3回は相模大野銀座商店街の居酒屋『薬膳とうがらし』で開催します。店主の立石さんに定番メニューの薬膳サラダ等の作り方を教わります。なぜ薬膳なのかー

15年前、立石さんは大腸癌を患い、2年間の闘病生活を送られました。既に末期だった立石さんは、手術後、抗がん剤治療を拒否し、独自の食事療法等で元気になりました。

からだをきれいにする食、こころをほぐす食、いきる力となる食、食を通じてつながった畑や魚釣り仲間、などなどのお話も伺えます。プラス、参加者同士の情報交換も楽しみです。



薬膳やさいサラダ



2012年6月24日(日)
13:00～15:00

講師：立石 利夫 さん
『薬膳とうがらし』店主

参加費：500円(材料費)

準備：エプロン、筆記用具

主催・申込・問合せ：NPO法人ココずっと
TEL：090-9307-9938(佐藤)

Eメール：iccmaru@yahoo.co.jp

日中出られない場合は、折り返しお電話いたしますので、メッセージを残してください。

URL：<http://blogs.yahoo.co.jp/ccztown/>

会場：相模大野銀座商店街 居酒屋

薬膳とうがらし

