

しまんとぴあカルチャー倶楽部



マクロビオティック 料理教室

2026年10月10日[土]

10:00～12:30 (受付9:45～)
しまんとぴあキッチンスタジオ

玄米サラダと根菜の味噌汁・

小豆かぼちゃを作ります

マクロビオティックとは、玄米などの穀物や野菜、豆類、海藻をバランスよく摂り、地産地消で、自然と調和した健康的な暮らしを目指す食事法・スタイルです。座学＋料理教室＋試食の楽しい講座です。

募集人数

12名 *先着順・要予約

募集開始日

9月2日(水) 10:00～

申込方法

下記QRコード・電話・窓口

持ち物

エプロン・三角巾・手拭きタオル



参加費(材料費含む)

1,000円/当日支払い

講師：寺尾由美子さん
マクロビオテック師範。
師匠である故 松本光司氏
直伝の砂糖や余分な調味料、
保存料、着色料、
防腐剤をなるべく使わない
暮らしを実践している。
四万十市在住。

お申し込みは
こちら

