

第一回「和食寺子屋」

— 禅寺で楽しむ和の心と食 —

“こころとからだの健やかのために” をモットーに「運動」「栄養」「癒し」「コミュニケーション」を核とした活動に取り組んでいる健康寺子屋が、発祥の地 笹寺にて、**食と文化を学び美味しい和食を頂く企画をスタート!**
春の宵、と一緒に「和」の心を学んでみませんか!

講師で管理栄養士の橋本玲子氏より

「私たち日本人が日々の食生活を振り返り、日本の食文化や和食がなぜヘルシーと言われているのか?楽しみながら学び、体感する場を設けたいと考えました。ゆくゆくは日本を訪れる外国人に向けても、笹寺から日本の食文化を発信していきたいと思えます。」

* 橋本氏は食と運動のスペシャリストとして、サッカー・ラグビーをはじめとして幅広くトップアスリートの栄養指導を行い、海外で育った経験を活かし、日本の伝統的な食文化の普及に力を注いでいます。

日 時 : 2015年 **4月25日(土)** 17:00~19:30

会 場 : 禅宗曹洞宗 **笹寺** 書院
(最寄り駅: 地下鉄丸ノ内線「四谷三丁目」徒歩3分)

参加費 : 15,000円 (講義・お食事代を含む)

定 員 : 25名 (先着順)

講 師 : 橋本玲子 (株) Food Connection 代表取締役・管理栄養士
三屋裕子 NPO法人健康寺子屋代表講師
武村秀夫 笹寺住職・NPO法人健康寺子屋理事長・法政大学教授

お申し込み方法 : メールまたは電話で、以下までお申し込みください。
メールの場合、ご氏名・お電話番号をお知らせください。
右下のQRコード(E-mail)からもお申し込みいただけます。

お申し込み・お問い合わせ先

NPO法人健康寺子屋 Tel.03-5379-0336 E-mai : info@kenkouterakoya.com
PLN 事務局 Tel.03-5379-1773 E-mai : info@plnnet.com →



どなたでも
ご参加いただけます!