

こころとからだにいいことを
参加者募集



WORK SHOP
つながる体験教室

運動、栄養、休養をテーマに、「こころ」と「からだ」にいいことを学ぶ体験教室です。

無農薬の野菜を使って手作り酵素
～酵素の力で腸内環境改善、免疫力アップ～



10月30日(日) 10:00~12:30

旬の野菜や果物を使って酵素を作ってみよう♪
野菜ソムリエ、食育指導士の四十栄有美さん
(IBA旬菜Cooking)をお招きして酵素を仕込み
ます。酵素ドリンクなどの簡単メニューの試食
や食育のお話も聞けるおすすめの教室です。

参加費用：お一人様3,000円 おみやげ付き

11月23日(水) 10:00~13:00

野菜酵素を使ったお料理教室です。まごころ農
園の無農薬のお野菜も一緒に使った野菜たっ
ぱりなメニューです。おいしい秋の実りをいた
だきましょう。

参加費用：お一人様3,000円 おみやげ付き

身近な食材で楽しく薬膳
～冷えからあなたを守る、
風邪をひかない体に！～



12月4日(日) 10:00~12:00

まごころ館四街道調理師の梅田浩司さんと一緒に、
普段の食事に活かせる薬膳を作ります。季節やそ
れぞれの体質に合わせて食材を組み合わせ、心と
体のバランスを保つ薬膳料理。クコの実など手
に入りやすい薬膳食材の他、身近な野菜や肉、魚を
使ったメニューをおいしくいただきます。

- ・クコの実と干しホタテのお粥
- ・鶏肉と長ネギの黒胡椒炒め
- ・冬瓜と干しエビのスープ
- ・かぼちゃとナツメの巾着 他

参加費用：お一人様3,000円 おみやげ付き

ハーブの香りで癒しの時間を～リース作りとセルフマッサージ～

12月18日(日) 10:00~11:30

まごころ農園マネージャーで地元生産農家の荒木宏美さんと一緒に、ハーブ
を使ったクリスマスリースを作ります。リースを作った後には、まごころ館
四街道作業療法士の澁澤隆之さんのレクチャーで香りに癒されながら自宅で
できるセルフマッサージを一緒にマスター！年末の疲れた心と体に休養を。

参加費用：お一人様2,000円 お茶+おみやげ付き



参加ご希望の方は、希望の教室、お名前、お電話番号を明記の上、ファックスにてご応募ください。
お電話、メールでも受付けております。

社会福祉法人千葉シニア まごころ館四街道 1F まごころカフェ
284-0037千葉県四街道市中台498-1 国道51号沿い
TEL 043-312-5556 FAX 043-312-6186
MAIL mcafe@magokorokan.com

たちかけしげこ
担当：太刀掛 維子