

# Suisai-caféの 自分に還る 料理教室

## 参加者募集！

全日程 11:00～14:00(昼食付)  
持ち物 エプロン・筆記用具  
参加費 5,500円

3回同時申込で16,500円→15,000円

### 第1回 10月2日(日) 食習慣が自然と変わる脳の使い方と料理 講師:ユグラボ代表 深澤 大輝

一度ついてしまった食習慣を変えるのはなかなか難しいですが、脳の仕組みを上手に使えると頑張らなくても自然と変わるようになります。自然食レストランをプロデュースする食養生にも造形の深いユグラボの深澤さんに脳の使い方とそれをサポートする食の作り方を教わります。

### 第2回 11月8日(火) 頭がスッキリする腸活レシピと菌との向き合い方 講師:suisai café 店長 渡部 恵美

脳は第二の脳と呼ばれ、生活の質を高めるのに欠かせません。腸の質を高めるためには、発酵食をはじめとする菌活が大切。お醤油お味噌など、日本には菌を使ったものが溢れていますが、お料理にどうやって取り入れたら効果的なのか、日常の中での菌との上手な付き合い方を教わります。

### 第3回 1月9日(月) 内容未定 講師:ユグラボ代表 深澤 大輝



お申込み・お問い合わせは

〒962-0867 須賀川市愛宕山114

Suisai cafe～スイサイ カフェ～

TEL 0248-94-5525