

参加無料



『話す』『伝える』力が身につく  
食育講座 “食の大切さを伝える人”  
オンライン体験説明交流会

人前で話すことが苦手な人が多いですね💧  
私も緊張して頭が真っ白になった経験があります  
“伝わる話し方”を体験しませんか？

12/13 (金) 10:00~11:00

1 / 22 (水) 20:00~21:00



講師：市原るり子  
食育活動23年 食育教室・講演  
人材育成に2万人以上参加

申し込みはこちら👇

<https://www.chienowa-shokuiku.com>

参加無料

大切な子どもに健やかに育てほしい



野菜嫌い・偏食にしない

離乳食はじめの一步

## 『手たべ』のすすめ

オンラインセミナー&座談会

- ◇ 五感のはなし
- ◇ 野菜嫌いにならないためのポイント
- ◇ 手たべの効果、進め方やコツ
- ◇ 不安や疑問にお答えします

12/16 (月)  
10:00~11:00

クイズや動画で  
楽しく学ぶ❤️



講師：市原るり子

食育活動23年 食育教室・講演  
人材育成に2万人以上参加

申し込みはこちら👇

<https://www.chienowa-shokuiku.com>

テイスティングや消化の様子を見て  
学んで美味しく腸活しましょ！

伝統食シリーズ  
みそは万能！



健康な身体は腸を整えることから

**”みそ”で腸活**

**セミナー&簡単料理**

効能を知って美肌になろう！

みその歴史から 身体の中の役割まで語るよ～

1/28 (火) 10:00～11:45

**場所：さいたま市桜木公民館 調理室**

〒330-0854 さいたま市大宮区桜木町1-10-18シーノ大宮センタープラザ

**参加費：1,000円(材料費)**

**申し込みはこちら** 📍

<https://www.chienowa-shokuiku.com>



講師：市原るり子

食育活動23年 食育教室・講演・  
地域の居場所づくりに2万人以上参加