

～ 第2回 心とからだのサプリ講座 ～  
からだに優しい 豆腐スープづくりとフォカッチャ

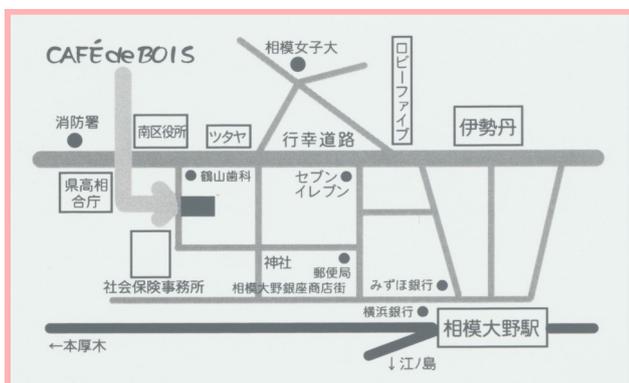
移動型コミュニティ・カフェまるでは、毎月、人と人がつながることを目的に、地域のあちこちに出かけて、心とからだのサプリ講座を開催しています。相模原に新しく引っ越してきた方、地元の方、いろいろな体験をして心に栄養を入れてみませんか？

第2回は誰でも簡単にできるからだに優しい豆腐スープづくりとフォカッチャです。地元の材料を使って、心とからだづくりをします。くらしの中で、子育ての悩みや介護のこと、からだのこと、心細く思うことなど、集まった人たちで、美味しいものをいただきながら、ワイワイガヤガヤ、おしゃべりしてみませんか？

プラス、自分でできるリラクゼーションとしてハンドマッサージもします。



2012年5月24日（木）  
11:30～13:30



会場： サロンドボワ

相模原市南区相模大野6-7-35

小田急線相模大野駅北口徒歩10分

講師：井田尚美さん（心理セラピスト）

参加費：500円（材料費）

準備：エプロン、筆記用具

主催・申込・問合せ：NPO法人ココずっと

TEL：090-9307-9938（佐藤）

Eメール：ccztown@yahoo.co.jp

日中出られない場合は、折り返しお電話いたしますので、メッセージを残してください。

URL：<http://blogs.yahoo.co.jp/>

