

からだ

「食べるもので **體** は作られる！！」

～ プロのアスリートも選ぶ腸活めし ～

體（からだ）が喜ぶ食の選び方

“腸活で免疫を取り戻す”

お話を聞いてみませんか？

講師はパリオリンピックに帯同し體と健康を考え食事サポートをされた腸活メインの料理講師加藤睦美さん。子ども達の體づくりに、また大切な家族のために食を見直すきっかけづくりに、ぜひお越しください！

♪たのしく楽に手作り時短料理の
レクチャーありますよ！♪

2025.2/16(日)

10:00 ~ 11:30

開場 9:30

牛津公民館 ホール



講師

加藤睦美さん

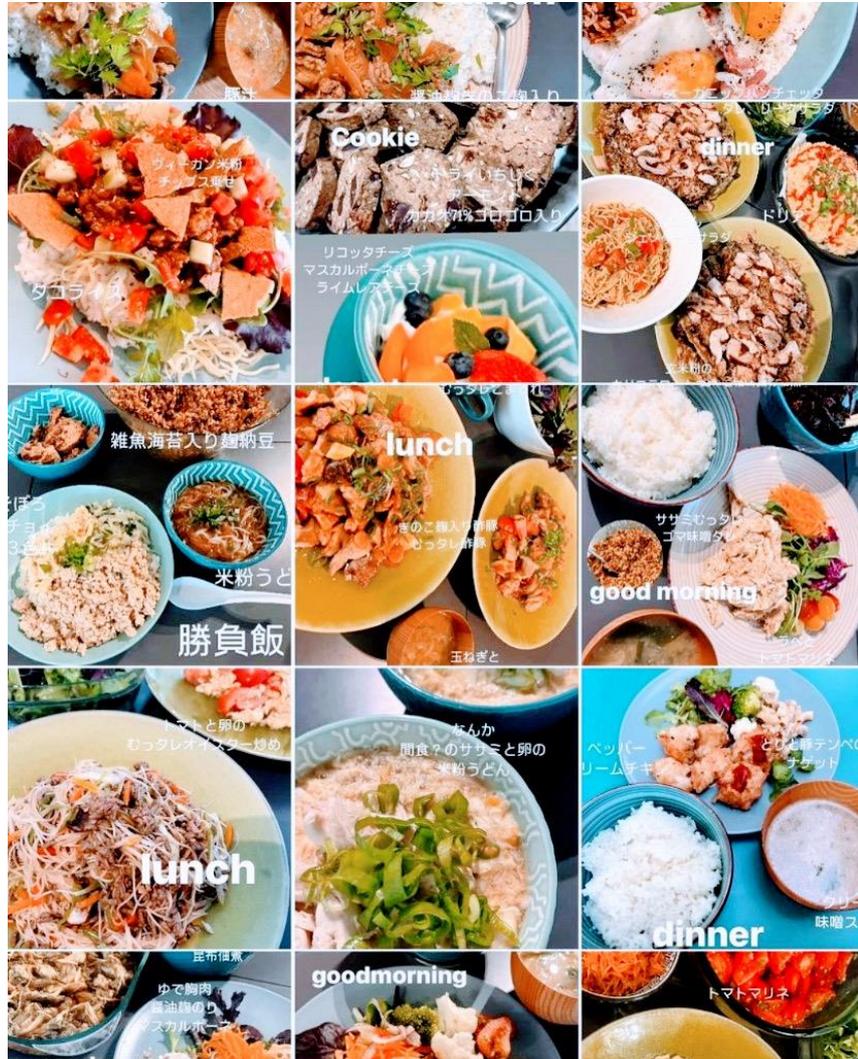
むったく。代表
腸活料理講師

(2024 パリオリンピックバスケット
ボール日本代表団帯同食事サポート)



講師 Instagram
めしカフェ
muttaku むったく。

@MUTT.AKUMUTTAKU3333



↑↑ 2024パリオリンピックバスケットボール日本代表選手・スタッフに提供された「メンタル向上と最高のパフォーマンスのサポートになる食事」というコンセプトで考えられた食事（グルテン・白砂糖・植物油フリー）の一部です。

対象 どなたでも 〈定員120名〉 入場無料

定員に達した場合は受付を締め切らせていただく場合があります。
お早めにお越しください。

託児 あり 要事前申込

申込受付期間：1/20(月)～2/6(木)まで

※年齢・人数に制限があるためご希望に添えない場合があります。

問合せ先・託児申込

牛津公民館(9:00～21:30) ☎37-6143