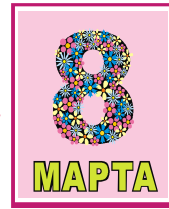


ミツヤガーデンシティ・カルチャー・クラブ

8月度スケジュール



みなさんこんにちは！暑い日が続き、食欲がなくなってきた方も多いかと思いますが、食べないと元気が出ません！！元気いっぱいこの夏を乗り切るために、モナミのおひさまランチを食べに来ませんか？？お待ちしております☆☆

8月度タイムスケジュール

クッキング教室	遠赤外線効果の高いラジエントヒーター（オール電化対応）で作る簡単で美味しい料理を習います☆ 講師/ 安田 和子さん 参加費/1,000円 11:00～14:00
・8/3(水) ハンバーグ・大学いも・白米	・8/29(月) 麻婆豆腐・まるごとエビギョーザ
・8/4(木) 洋風すき焼き・牛乳かん・サーターアンダーギー	・8/30(火) 豚肉とえのきの梅おこわ・オレンジムース
・8/6(土) ハンバーグ・大学いも・ピザ	・8/31(水) 枝豆の揚物2種・コロッケ・サーターアンダーギー
・8/7(日) 天ぷら・赤飯・チーズケーキ	
メイク教室	毎週金曜日に開催！ 美しさへの近道教えます*。° 講師/ 谷森 由希子さん 参加費/1,000円 13:00～17:00(お一人様30分から1時間程度)
・8/5(金) ・8/12(金) ・8/19(金) ・8/26(金)	
養生学講習会	息・食・動・想・環・医 食べ間かせ・旬を食べる・感謝を表す・健康に暮らす 講師/ 佐野 多み子さん 参加費/3,000円 13:00～15:00
・8/23(火)	
ヤンロン茶教室	高血圧・高脂血症・動脈硬化・皮膚病(アトピー性)などの改善 講師/ 小西 順子 参加費/無料 10:00～16:00
・8/24(水)	

※なお、3～5名様での開催となりますので、人数に満たなかった場合は、取り止めとなる場合もありますのでご了承下さい。また人数に限りがありますので予めご予約願います。

ヤンロン茶教室 養生学講習会 クッキング教室

	今まで頑張ってきた人にラッキーな事が☆ ナマケモノにはアンラッキーかもね！		遊びも仕事もエネルギーが満ちてくるのを感じるね！
	自分の力を過信しないで謙虚に行動してね◎		こだわりは捨ててみたら？ 肩の力を抜いてね☆
	人のフリ見て我がフリ直せ！人が自分の鏡です。		まさに肉体的にも精神的にもパワーダウンしそう！ 寝るのがイチバン☆
	台風の季節到来！ 人生も雨嵐の時もあるわ！防災対策を！		口は災いの元！その一言が・・・ 言動に注意してね！！
	重い荷物は早く捨てるか 置いていけば軽くなるよ！！		花火や夏祭りのイベントで楽しんでね♪ 落とし物に注意して！
	今が頑張りどころよ！ たまに友達とお茶したりして鋭気を養ってね◎		財布の紐はかた過ぎてダメ！！ 少しゆるめてみて～◎入ってくるよ★

おひさまランチ

◇北川 洋子さん ◇星山 真由美さん

8月は・・・ 8/ 2(火)* 8/ 5(金)* 8/ 26(金) の3日間限定☆☆☆

メニュー
*遠赤ハンバーグ
*野菜サラダ
*野菜スープ
*デザート
*コーヒー

¥900

おひさまランチには、
モナミのこだわりがたくさん詰まっています♪

お友達を誘って是非お越し下さい

- *アルカリイオン水
- *健康もみじたまご
- *フライドポテト
- *自家製ソース
- *ハーブソルト
- *手作りパン粉

などなど・・・

