



皆さまお待ちかねの若杉ばあちゃん(若杉友子さん)の料理教室と講演会を開催いたします! ●●●●●

若杉ばあちゃん秋の食養料理

2017年10月15日(日) 定員30名

料理教室 今回は若杉さんが絶賛しているマコモ料理を5品、一挙大公開!! 来年は料理教室はお休みするとの事なので是非この機会にご参加ください!

【時間】 11:00 ~ 14:00 (開場10:30)

【会場】 三鷹市消費者活動センター 3F 調理実習室
住所: 三鷹市下連雀3-22-7 (三鷹駅南口徒歩4分)

【参加費】 6,000円



講師: 若杉友子

1937年生まれ、大分在住。陰陽の考え方にに基づいた野草料理と日本の気候・風土に根ざした知恵を伝え続け、全国の人々を元気にしている。
著書『長生きしたけりゃ肉はたべるな』(幻冬舎) 他多数。

若杉ばあちゃん80才!元気の秘訣

2017年12月17日(日) 定員150名

講演会 毎日のように食養や陰陽の講演会、料理教室で全国を飛び回り大忙しの若杉友子さん、80歳になる今も頼まれた講座は50年近く一度も休んだ事がなく、いまだにサッと床に手をつき、スクワットをこなしてしまう元気バリバリの秘訣を余すところなくお話しして頂きますよ~!

【時間】 14:00 ~ 16:00 (開場13:30)

【会場】 三鷹産業プラザ7階 (703~705)
住所: 三鷹市下連雀3-38-4 (三鷹駅南口徒歩7分)

【参加費】 前売 2,500円 / 当日 3,000円



お申し込み 振込先

店頭、メール、Facebook、FAX、電話等でお申し込みの上、7日以内に参加費を下記口座へお振り込みください。

● ゆうちょ銀行 有限会社 やさい村

・ゆうちょ銀行から... 【記号】10100 【番号】68845951
・他行から... 【店名】〇一八(ゼロイチハチ) 【店番】018
【預金種目】普通預金 【口座番号】6884595 ユ)ヤサイムラ

● 郵便振替口座 00140-0-135309 やさい村

※7日以内にお振り込みが確認できない場合、キャンセルとさせていただきます。予めご了承ください。(お振り込みが遅れる場合は一報ください)
※ご入金後にキャンセルされた場合は、開催14日前よりキャンセル料が発生し、下記に応じたキャンセル料と振込手数料を差し引いてご返金申し上げます。

キャンセル日	14日前~8日前	7日前~4日前	3日前~当日
キャンセル料率	20%	50%	100%

お申し込み・お問い合わせ >> やさい村 (三鷹市下連雀3-6-25)

メール: info@yasaimura.jp FB: <https://www.facebook.com/yasaimura.mitaka/>

TEL.0422-47-6639 / FAX.0422-42-0634 WEB: www.yasaimura.jp

▼ 店頭・FAXでお申し込みの方は以下をご記入ください。▼

若杉ばあちゃんの会参加申込書

お名前

ご住所

お電話番号

FAX

メールアドレス

☐

10/15 若杉ばあちゃん秋の食養料理

☐

12/17 若杉ばあちゃん80才!元気の秘訣

