

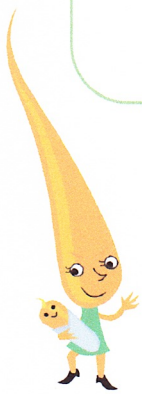
「美しく健康であるために」 ～ローフードと運動のすすめ～

講師 丹羽なほ子さん

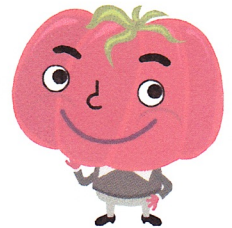


ローフードとは？

ロー(Raw)は生、フード(Food)は食べ物
自然の食材を生で食べる事により、野菜や果物に含まれる『生きた酵素』を身体に取り入れ、本来の人間の健康や美しさを保つことができるというもの。ローフードによって生きた酵素をたくさん摂りましょう・・・という内容です。

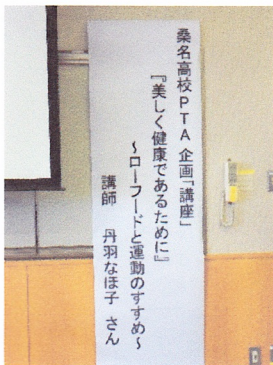


7月19日(土)午後2時
大山田コミュニティプラザ
中会議室



リハーサル

会場準備



打ち合わせ中・・・



受付はこちら



美しさは食事が大切です(^ ^)



質問もたくさんありました！



全員で記念撮影♪



茶話会の様子
テーマは“お弁当”
参考になりました。



雨にもかかわらず、たくさんご参加いただき、ありがとうございました！