

はじめてママになる人のための『プレママ安産食講座』体験レッスン



1/25(Thu)

2/3(Sat)

2/13(Tue)

2/24(Sat)

各11:00~13:00

これだけは押さえておきたい！

安産のための**食の基本**セミナー
&
理想の安産食ランチ体験会

Megaminomori Mommy's Smile Academy

はじめてママになる人をサポートする「プレママ安産食講座」の内容や様子を感じていただける体験レッスン。

妊婦さんに嬉しい効果がある食材を使い、栄養の吸収率を上げる組み合わせなど、講座で紹介する“使えるコツ”を盛り込んだ、『理想の安産食ランチ付き』のセミナーです。

これだけは押さえておきたい！

安産のための**食の基本**セミナー & 理想の安産食ランチ体験会



「プレママ安産食講座」とは？



妊婦さんが持つ不安やお悩みを食の力でサポートする全3回の講座です。理論を学ぶレクチャー、調理のポイントと正しい味を舌で覚える調理実習、学んだ理論を実生活で使えるようにするワークショップで、毎日使える実践力を身に付けます。



体調管理や適切な体重コントロールでお悩みの方はもちろん、お料理の時間が取れない方、食事のバリエーションの少なさが気になる方、安全な食材と離乳食の始め方に不安があるにもおすすめ。妊娠中はもちろん、出産後から将来の家族健康を守るためにも役立つ講座です。



こんな方いませんか？

- ◆はじめての妊娠であれこれ不安な方
- ◆赤ちゃんのために食事にこだわりたい方
- ◆自分の食生活に自信がない方
- ◆食事を変える具体策が分からない方
- ◆お料理が苦手な方
- ◆仕事をしていて時間がない方
- ◆妊娠中のトラブルを避けたい方

『プレママ安産食講座』
が
解決します



詳細はこちら

体験レッスンの概要

開催日

- ① 1/25(Thu)
- ② 2/3(Sat)
- ③ 2/13(Tue)
- ④ 2/24(Sat) 各11:00~13:00



参加費 ランチ代込

¥3,780(税込)

あなたの「食」の偏差値はいくつ？

「食偏差値診断」

&

レクチャー体験「知って得する安産食ミニ知識」

食偏差値とは、食に関する知識と実践力がどれくらいのレベルかわかる数値のこと。30の質問から、あなたの食に関する力量を診断します。

診断結果からは、自分の力量や弱い部分や注意すべき点、力をつけた方がよいポイント、何を補えば良いかなど、レベルアップのヒントがたくさんが見えてきます。

診断後には、「プレママ安産食講座」のカリキュラムから1テーマのレクチャーを実施。

ポイントを絞ってお伝えするので、実際のレクチャーの雰囲気や体験しながら、安産に役立つ知識と実践力が身に付けられます。

実践力を重視した「プレママ安産食講座」は、必ず結果を出せる食改善プログラムです。

納得してご受講いただけるよう、体験後に浮かんださまざまな疑問も含め、ご遠慮なくお尋ねください。

会場

ビオクラスタイル クッキングスクール

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-53-67
コスモス青山ガーデンフロア(B2F)
「表参道駅」B2出口より渋谷方面へ徒歩7分
「渋谷駅」宮益坂口より青山方面へ徒歩13分
※青山ブックセンター本店隣

「理想の安産食ランチ」体験

毎日いろいろ考えて食事をつくるけれど、正しく出来ているかどうか不安な方も多いはず。必要な栄養を含み、安全性の高い食材と健康的な調理法でつくられた安産食のお手本ランチをぜひご賞味ください。

お料理にはそれぞれ意味があり、その組み合わせにも健康づくりに役立つ秘密が隠されています。この体験講座では、安産食を舌で実感しつつ、秘密の入口をほんの少しご紹介いたします。

お申込み方法

- ◆開催日時 : ①1月25日(土)
②2月3日(土)
③2月13日(火)
④2月24日(土) 各回 11:00~13:00

◆参加費 : **3,780円** ※ランチ代含む

◆対象 : 妊娠中の方、妊娠中の方の付添いの方

◆お申込み方法

お申込みは電話またはメールにて承ります(先着順)。
以下、①~⑥をお伝えください。

申込みTEL : 03-6427-3266(10:00-18:00 ※日月定休)
申込みメール : mommysmile@megaminomori.com

- ①ご希望の日程 ②お名前(ふりがな) ③郵便番号 ④ご住所
⑤日中のご連絡先TEL ⑤出産予定日

◆受講料お支払方法について

お支払いは、事前の銀行振込またはクレジットカードにて承ります(現金でのお支払はできません)。
メール返信またはお電話でのお申込み後、1週間以内にお支払ください。
(開催間近のお申込みの場合は、開催前日までに銀行振込またはカードにてご決済ください)

◆キャンセル規定

ご入金後のキャンセルは、理由の如何にかかわらず返金は致しかねます。
体調等の変化によりご欠席される場合は、開催2日前までにお電話でご連絡ください(ご連絡いただいた場合に限り、他の日程への振り替え受講を承ります。)

その他、ご不明な点は遠慮なく事務局までお問い合わせください。

女神の森 マミーズスマイルアカデミー/株式会社AOB慧央グループ

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-53-67

コスモス青山ガーデンフロア(B2F)

「表参道駅」B2出口より渋谷方面へ徒歩7分

「渋谷駅」宮益坂口より青山方面へ徒歩13分

※青山ブックセンター本店隣

TEL:03-6427-3266 (10:00-18:00※日月定休)

実習で使用する食材はオーガニックを優先し、伝統的な製法で作られた良質な調味料や、人工的な添加物や甘味料などが入っていない加工品、玄米や自然塩など精製度の低いもの、お肉や卵、乳製品は、飼育方法や飼料にこだわった安心安全なものを使用します。

Facebookやっています! 情報随時更新中♪



“マミーズスマイルアカデミー”で検索!