



美腸アドバイザーから学ば 美腸講座

美容と健康は腸から

CONTENTS

▶ Lecture

気になる「腸」について
知っておきたいことを
分かりやすく
お話しいただきます。



▶ Cooking Demonstration

腸内環境を
整えてくれる
発酵調味料
「醤(ひしお)」を使った
プチ調理実演

▶ Exercise

毎日できる

簡単！
美腸体操

調理メニュー「ひしおのホクホク長寿焼き」

10/30

2021. 金沢市企業局 ガスショールーム ガスぽーと 3階クッキングスタジオ

①10:15~11:15 ②13:15~14:15 ③15:15~16:15

各回 4名 高校生以上 ※お付添い見学はご遠慮ください。(所用時間：約60分)

講師

Mik 美腸 Counselingroom 代表

三國 友香 さま

息子の腸の病気がきっかけで、
腸についてもっと知りたい！と探求心が芽生え
知れば知るほど腸の持つ力に驚き、魅了されました。
プライベートサロンでは、便秘や下痢でお悩みの方、
体調が不安定な方へ、カウンセリングや美腸トリートメントにて
腸内環境改善のトータルサポートをさせて頂いております！

一般社団法人 日本美腸協会 美腸アドバイザー
整腸ケアプランナー
アロマリンパケアセラピスト

材料費 / 1人 300円(税込)

※おつりのないようにご準備ください。

持ち物 / マスク・筆記用具・ハンドタオル

▶ Presents

分かりやすいテキスト
&
自宅でお試し！
「ひしおの糶」
レシピ付き



事前予約制：受付中

ガスぽーとまでお電話にてご予約ください。
TEL 076-220-2625 休館日/水曜日

【注意事項】ご参加にあたり下記の点をご確認の上、お申し込みください。

お客様の調理実習及びご試食はございません。

- 「ガスショールーム感染症拡大防止対策」を必ずお読みください。
- 当日、ご連絡なく欠席された場合は、次回からの参加をお断りする場合があります。
- 写真はイメージです。※調理実演メニューは仕入れ状況で予告なく変更になる場合がございます。

ガスショールームの感染症拡大防止対策にご協力願います



ご予約について



事前予約制

ご入館・イベント参加についてお願い



ご体調優先



マスク着用



検温



少人数制



手指消毒



熱中症対策



ハンドタオルご用意

マスク・ハンドタオル・飲み物は、ご持参ください。

- ・コロナウイルスの感染状況により急遽、中止になる場合がございます。
- ・体験教室及びセミナーは全て事前予約制です。お電話にてご予約ください。
- ・密集を避けるため少人数制で開催しますので、お付添いをご遠慮ください。
- ・当日はマスク着用でご来館ください。また入り口で検温を行います。発熱症状がみられる場合は、ご参加をお断りします。
- ・館内では手指のアルコール消毒のご協力をお願いします。
- ・受付時にお伺いした個人情報是一旦の際、保健所等の公的機関へ提供する場合がございます。
- ・遅刻またはキャンセルの場合は、ご連絡をお願いします。
- ・開催内容は予告なく変更になる場合がございます。また、写真・イラストはイメージです。
- ・来場の際、お帰りの際の事故に関しては、ガスぽーとは一切の責任を負いません。
- ・検温等実施の為、イベント開始5分前までにご入館ください。