

「体が喜ぶ食・お手当て」と「脳が納得するお話」を同時に満たす**健康向上ワークショップ**

米麴づくしWS / ビワ葉を使った小石温石の体験会

～甘酒・ケチャップ・べったら漬け・発酵小豆・玉ねぎ麴作り～

体が喜ぶ食事とは・・・「制作行程が全て目に見える食べ物を頂くこと」
外食店やお弁当の食材が、産地がどこでどう調理・加工されたのか？が判り辛い世の中です
また食材には気を使っている、調味料の原材料や制作工程を全く知らない方が多いのも現状です
そこで今回は発酵器が無くても、たった一晩で自作が簡単に出来る「米麴」を原材料とする調味料・
常備食作りに挑戦してみましょう (発酵小豆は甘酒味のアンコ、玉ねぎ麴は和風コンソメです)
※発酵小豆を作った事が有る方は、小豆味噌を代わりに仕込みます

ワークショップの後半では、当院お勧めの簡単お手当て「小石の温石」を体験して頂きます
準備がとても簡単で、直ぐに実践できるお手当てですが、こんにやく湿布やビワ葉温灸にも引けを取ら
ない効果が得られ、扱いもとても簡単で、半永久的に使える優れモノです
床に寝転んで、小一時間ほどお手当てをしますので、楽な服装（お腹が出せる服がベスト）でお越し下さい

手作りの発酵食を毎日美味しく食べ続ける事で、自然と健康になっていく…
食とお手当とお話し…と、色々な側面から、健康について考え、実践する機会になって頂ければ幸いです

開催日&定員 1月28日(金曜日) 午前10時～14時 定員 **2～8名**

開催場所 フジタニ洋品店 (いっせん焼きカフェ) (滋賀県大津市中央4丁目6-59)
JR大津駅より北へ徒歩10分800m、京阪島ノ関駅より南へ徒歩2分140m

参加費 お一人 7,000円 ランチ代、各自で作った調味料も勿論全てお持ち帰りで
※MY小石温石を持参の方は500円引き、また主催者が用意する保温グッズが不要な方
(自宅にヨーグルトメーカーや低温調理器、保温機能付炊飯器が有る方)も500円引きします

持参物 タオル2～3枚、持ち帰り用袋(60サイズ程度)、筆記用具

行程	10時	今日の作業説明	
	10時半	米麴発酵食作り	各Sサイズ保存袋で制作
	12時	ビワ葉の小石温石体験	寝たりラックス姿勢で、各自で気持ちの良い所を温めます
	13時	ランチタイム	フジタニ洋品店の焼きそばと、当院特製の発酵食品などを多数提供 この日に制作する発酵食品の見本も勿論すべて食べて頂きます
	14時	WS終了	

<ワークショップ参加登録方法> (申込みの最終締切日は1/24です)

「〇〇より1/28米こうじWS・参加希望」と言うタイトルで、必ず下記メール宛にご予約下さい

メール本文には、「名前、住所、携帯の電話番号」を記載して下さい

※もしメールを送信されて3日過ぎても返信が無い際には、電話でお問い合わせ下さい

二条こじま施術院 (HPIは「こじま施術」で検索下さい) / 小島宏和

TEL 090-8190-9530 ✉ hiroba25@hotmail.com

★フジタニ洋品店での2月のWSは、「納豆・キムチ・醤油」作りと、生姜で小石温石体験…の予定