

「若杉ばあちゃん」講演会

～子どもと私の丈夫なからだづくり～

体力低下・アレルギー・感染症…など子どもの成長過程に不安は尽きませんが、
丈夫な子どもを育てるためには、まずは家族の体づくりから。

食事で体を健康にする“食養”をテーマに活動する健康本のベストセラー著者
「若杉ばあちゃん」こと若杉友子さんによる講演会。
これからの子どもたちと自分のために一緒に学びましょう。



ごはん みそ汁
野菜のおかず
さえあれば
十分だよ!

これからママ・パパ
になる学生さん、
子どもを望むママ・パパ
にも必見!



質問タイム
あります!

保育はございません
キッズ同伴席を設けます
ご希望の方は事前に
お申し出下さい

7/9 (日) 13:00～15:30

会場：ナプラスタジオ大阪
(大阪市中央区高麗橋 1-6-6 ナプラ北浜ビル 4F)

参加費：会員・学生 (高校生以上) 800円
一般 1,800円

定員：80名

<若杉友子氏プロフィール>

1937年大分県生まれ。食養を世に広めたマクロビオティックの提唱者桜沢如一の教えを学び、1989年、静岡市内に「命と暮らしを考える店・若杉」をオープン。1995年、京都府綾部市の上林地区に移住。食養の講義をしながら全国を駆けめぐり、陰陽の考え方にもとづいた野草料理と健康維持のための知恵を伝え続けている。著書「若杉ばあちゃんの伝えたい食養料理」(PARCO出版)、「これを食べれば医者はいらない」(祥伝社)、「一汁一菜子育て法」(WAVE出版)など。

主催・申込先：NPO 法人 子どもセンターあさひ 協力：株式会社ナプラ

大阪市旭区高殿 6-17-10-201 TEL:06-6951-0055 FAX:06-6951-0056

e-mail:asahi@kodomo-center.org

子どもセンターあさひ けんさく

facebook : www.facebook.com/kodomo.center

○ 「若杉ばあちゃん講演会」 申込書 ○

ふりがな 氏名	会員・学生 (800円) × () 名 一般 (1,800円) × () 名	子どもの同伴有の場合 お子さんの人数 () 名
TEL	() 入会申込 後ほど、入会の手続についてご連絡いたします。	
返信先 FAX または e-mail		
住所 〒	—	
どちらでお知りになりましたか? (幼稚園・保育園・学校・図書館・センターからの案内・その他)		



<会場アクセス>

地下鉄堺筋線「北浜駅」5番出口より徒歩1分
京阪本線「北浜駅」28番出口より徒歩3分

○申込方法○ メール又はFAXにてお申し込み下さい(「7/9講演会」・参加される方全員の氏名・住所・TEL・同伴のお子さんの有無を記入)。センターからの返信により、申し込み可能かご確認下さい。申込送信後3日以内に返信がない場合は不着の可能性がございます。お手数ですがお電話下さい。障がいをお持ちの方のご参加の場合は事前にご相談下さい。