



**健康カフェ**  
お野菜いとビタミン

072-277-1708

# 2018年3月スケジュール

～お知らせ～

2018年1月より阪急泉南グリーンファームさんのサラダ野菜(レタスやペピーリーフなど)販売開始しています。新鮮な有機野菜、他店では買えないお野菜です。

2018年1月よりメニューを一新。生野菜はポリウムをおさえて、阪急泉南グリーンファームさんの柔らかいお野菜を使用。また煮物や和え物などのお惣菜を増やして提供しています。

～1月から毎日販売!～ ■阪急泉南グリーンファームさんのサラダ野菜 ■和歌山や堺のお米 ■大阪狭山の果物  
営業時間11時～18時 月曜日(月曜が祝日なら営業) ★お野菜のみでもお気軽にどうぞ!!

日	月	火	水	木	金	土
				3月1日	3月2日	3月3日
			7 初心者向けの仮想通 貨のお勉強会 13:00～15:00 ▶1000円ドリンク付き 講師:テラックス百合子	<b>健康コーラス</b> 9:45～11:00 ▶1500円 (体験1000円) ▶ワンオーダー制		
4	5 定休日	6 <b>タロットカード占い</b> 14:00～16:00 ▶スイーツセット付3000円 講師:中島貞子 <b>人気!要予約です!</b>	8 <b>耳つぼジュエリーミニ カウンセリング付</b> 15:00～16:00 講師:井上ゆか ドリンク付き500円から <b>★予約できます!</b>	8 <b>食学調味料講座</b> 10:30～11:30 <b>美容と健康に良い砂糖 の選び方</b> 講師:安楽真生子 ▶ランチ付き2000円 食学講座では1万円相当の講座です!	★初講座★ 9 <b>自分でできる健康 アロマケア</b> 13:00～14:00 ▶ワンオーダー制 ▶講座参加費300円 講師:長谷川みやこ	10
	11 <b>和み彩香カラーボトルセラピー クロッシングアロマカラー クロッシングバイオリズム</b> 13:30～17:00 講師:赤坂結実 *和み彩香カラーボトルセラピー(ワンオーダー制) 1000円～ 選ぶボトルの数で価格が変わります *クロッシングアロマカラー 20分2500円 ワンドリンク付き *クロッシングバイオリズム 20分2500円 ワンドリンク付き カラーボトルは選んだ色のボトルから自分を知ることが できます。 自分のしたいことや本当の気持ちに気付けます。	13 <b>食学ダイエット講座</b> 10:30～11:30 健康的に痩せるには?マイ ナス15kg成功の秘訣とは? 講師:安楽真生子 ▶ランチ付き2000円 1万円相当の講座です!	14 <b>「おかたづけセミナー」</b> 11:00～12:30 セミナー後ランチ会もあるよ プロの整理収納アドバイザー が講師です! ドリンク付き1500円 <b>予約優先制</b>	14 <b>アロマで膝ケア</b> 14:00～17:00 <b>カウンセリング付き</b> 30分2000円～ ケアする部分で価格が変 わります <b>ハンドマッサージや踵のこりを ほぐすコースもあります!</b> 通常5000円以上のアロマケア イベント価格でのご提供です アロマフィールドカナ代表 田垣内佐知子	16 <b>一生役立つ!!! 良い姿勢講座</b> 13:30～14:30 講師:鍼灸師沖正直 ▶1500円ワンドリンク付 <b>深井駅前予約殺到、 のぞみ整骨院院長で す!!!</b>	17
18 ～気持ちと癒し～ <b>心理学講座&amp;耳つ ぼセラピー</b> 15:00～16:00 講師:井上ゆか ▶心理学講座は ドリンク付き1500円 ▶耳つぼセラピーは ドリンク付き500円から 貼るツボのシールの数で価 格が変わります。	12 定休日	20 <b>無料相談</b> 14:00～15:00 <b>「ご飯が食べられ なくなったらどうし ますか?」</b> ▶事前予約制 ▶ワンオーダー制	13:30～15:30 講師:竹内幸子 <b>ワンドリンク制 予約制</b>	15 <b>健康コーラス</b> 9:45～11:00 ▶1500円 (体験1000円) ▶ワンオーダー制	23 <b>食学調味料講座</b> 10:30～11:30 <b>美容と健康に欠かせな いオイルの選び方</b> ▶講師:安楽真生子 ▶ランチ付き2000円 食学講座では1万円相当 の講座です!	24
25	26 定休日	27 <b>無料相談</b> 14:00～15:00 <b>「ご飯が食べられ なくなったらどうし ますか?」</b> ▶事前予約制 ▶ワンオーダー制	21	22	29 <b>たまりば「ホット」タイム</b> 13:00～15:00 ワンドリンク制・要予約 個人かグループ交流かご希望をお 聞かせください	31
		27 医療・介護の相談もお受けします フォーライフささえあいの会代表 <b>薬剤師・井上龍介</b> <b>セルフ美骨講座</b> <b>「スッキリ小顔講座」</b> 1回目-11:00～12:15 2回目-13:30～14:45 各1500円(ワンオーダー制) <b>今月はびっくり!スッキリ小 顔になれる♡</b> 講師-美骨改革家:山本知子	28(水) <b>超人気!予約お早めに! イラストお試し講座</b> 14:00～15:30 <b>「桜を描こう!」</b> 講師:ねぎぼうず ▶ドリンク付き1000円～ <b>※限定4名さま要予約</b>	30 <b>食学ダイエット講座</b> 10:30～11:30 健康的に痩せる方法 ▶ランチ付き2000円 講師:安楽真生子	31	

～安楽真生子が講師です♪  
津久野分校開校～

- ★食学調味料1Day講座
- ★酵素ファスティングアドバイザー講座
- ★食学・美容食学講座
- ★ナチュラルエイジング講座  
～詳しくはスタッフまでお気軽に～

※各種セミナーやセラピーを受講の方へ  
カフェを飲食以外のみで利用することは、会館の規定違反となります!!!  
セミナーやセラピーを受講される方は、必ずワンオーダーをお願いいたします。ご了承のほどよろしくお願ひ申し上げます。  
※受講料が無料であってもワンオーダーが必要です。  
▶セミナー代金にドリンク代が含まれているものや、そうでないものがあります。ご注意ください。

セミナーやセラピーに参加ご希望の方は、下記応募用紙に必要事項をご記入の上、カフェスタッフにお渡しください。  
もしくは、前日までにご希望のセミナーを電話予約してくださいね!

日時	セミナー名	氏名	連絡先(携帯番号・アドレスなど)

## 健康カフェ

599-8273 堺市中区深井清水町1426番地 堺市教育文化センターソフィア堺1階  
健康カフェ直通 072-277-1708