



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 | 健康コーラス 9:45～11:00 ▶1500円 (体験1000円) ▶ワンオーダー制 | | |
| 4 | 5 定休日 | 6 タロットカード占い 14:00～16:00 ▶スイーツセット付3000円 講師:中島貞子 人気!要予約です! | 8 耳つぼジュエリーミニ カウンセリング付 15:00～16:00 講師:井上ゆか ドリンク付き500円から ★予約できます! | 8 食学調味料講座 10:30～11:30 美容と健康に良い砂糖 の選び方 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 自分でできる健康 アロマケア 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 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 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 食学ダイエット講座 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 「おかたづけセミナー」 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 予約優先制 | 14 アロマで膝ケア 14:00～17:00 カウンセリング付き 30分2000円～ ケアする部分で価格が変 わります ハンドマッサージや顔のこりを ほぐすコースもあります! 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 一生役立つ!!! 良い姿勢講座 13:30～14:30 講師:鍼灸師沖正直 ▶1500円ワンドリンク付 深井駅前予約殺到、 のぞみ整骨院院長で す!!! | 17 |
| 18 ～気持ちと癒し～ 心理学講座&耳つ ぼセラピー 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 無料相談 14:00～15:00 「ご飯が食べられ なくなったらどうし ますか?」 ▶事前予約制 ▶ワンオーダー制 | 13:30～15:30 講師:竹内幸子 ワンドリンク制 予約制 | 15 健康コーラス 9:45～11:00 ▶1500円 (体験1000円) ▶ワンオーダー制 | 23 食学調味料講座 10:30～11:30 美容と健康に欠かせな いオイルの選び方 ▶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 無料相談 14:00～15:00 「ご飯が食べられ なくなったらどうし ますか?」 ▶事前予約制 ▶ワンオーダー制 | 21 | 22 | 23 食学ダイエット講座 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 |
| | | 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 薬剤師・井上龍介 セルフ美骨講座 「スッキリ小顔講座」 1回目-11:00～12:15 2回目-13:30～14:45 各1500円(ワンオーダー制) 今月はびっくり!スッキリ小 顔になれる♡ 講師-美骨改革家:山本知子 | 28(水) 超人気!予約お早めに! イラストお試し講座 14:00～15:30 「桜を描こう!」 講師:ねぎぼうず ▶ドリンク付き1000円～ ※限定4名さま要予約 | 29 たまりば「ホット」タイム 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 | 30 「ホット」タイムとは? 障害児を 持つママさんが主宰です。 気持ちを分かち合ったり、 悩み事を打ち明けたりしま せんか? | |

～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