

食育の祖 「石塚左玄に習う 食物の力」

家庭にある野菜や調味料などを活用して
昔ながらの自然なお手当て法「食べ物の力」を学び、
新米おむすびと季節の味噌汁をいただき
交流を結びましょう。



日 時	令和8年11月8日(日) 午前9時30分～12時
場 所	阪谷公民館 1階料理室
定 員	20名(先着順)
対 象	大野市民
参加費	200円(※当日集金します)
講 師	石塚左玄塾 吉江幸子 氏 (マクロビオティック・クッキング指導員) 坂井市在住
持ち物	厚めのタオル2枚、バスタオル1枚
募集〆切	11月6日(金)
申込先	阪谷公民館窓口、または電話で お申込み下さい (☎67-1111 担当:木林)

石塚左玄塾 スケジュール

- 1 開会・講師紹介
- 2 実演
(こんにゃく湿布、生姜湿布、
その他)
- 3 日常生活への取り入れ方、
注意点
- 4 新米おむすびと
季節の味噌汁の試食会
- 5 質疑応答