

'夏 Special 走る栄養士が考案 ～リフレッシュ メイト～



誰でも簡単につくれる♪ もちろん冷凍OK! どこでも手軽にサクサク!

試合中やランニング後の疲れた体に、ハーブを使った手作りお菓子を補給してみませんか?

みんなで作ったリフレッシュメイトを召し上がりながら、栄養のワンポイントアドバイス!

ハーブのもつ香りや有効成分は脳や血液に送られ、カラダに働きかけます。疲労回復に効果的!

*ハーブ:ディール・セージ・レモンバーム・イタリアンパセリ

<申し込み方法> 8/8(土) 開催 10時~13時(試食あり)

申し込み用紙に必要事項を記入し、FAXでプレミナセラピストスクールまでお送りください。

FAX:03-5755-3303 先着順(定員10名になり次第締め切り)

講師:有賀 圭・リフレッシュメイトチーム

<ハーブの一般効能・種類別の効能>

体内の浄化、活力アップ、沈静作用や自然治癒力を高める効果が期待できます。

ディール:沈静作用で有名 安眠・消化促進

セージ:憂鬱な時に元気を与えてくれる 消化促進・抗酸化・肝機能改善

イタリアンパセリ:ビタミンABC・鉄分・カルシウム

バジル:沈静・リラックス・殺菌

レモンバーム:抗炎症作用・鎮静・鎮痛作用

タイム:胃腸の調子を整える

ふわふわハーブケーキ

サクサク 焼き菓子作り 栄養ハ-



主催:プレミナススポーツアロママッサージステーション
(tel:03-5755-3301)

<http://www.puremina.com/>

協力:NPO 法人日本スポーツアロマトレーナー協会

<http://www.jsta-aroma.com/>

リフレッシュ メイト 参加申込書

お名前 *	
会員種別 *	会員 : プレミナ会員 ・ JSTA会員 一般 : 一般 (ご紹介者様名)
郵送先 *	〒 -
メールアドレス *	@
連絡先	
入金予定日 *	年 月 日 までに入金予定
入金金額 *	合計 円

<セミナー名> リフレッシュ メイト

日程: 8月8日(土) 10時~13時(試食あり)

参加費: プレミナ会員・JSTA会員 2,000円/一般2,500円

<持参品> エプロン・スリッパ・調理用ボール・泡だて器

参加希望の方は申込書をFAXでお送りいただくか、同内容をメールにてお送りいただき、下記の振込先に講習費をお振込みください。ご入金の確認をもってお席確保とさせていただきます。

<申込締切日> 7月25日(土)
 * 締切日以降にお申込の方はプレミナまでご連絡ください。

<振込先> 【口座名】有限会社セイクリッド・スピリット
 三菱東京UFJ銀行 銀座支店 普通4735732
 * 銀行振込み手数料はお客様にてご負担ください。
 * 振込人名は必ず参加者の個人名でお願い致します。
 * お振込みされた費用は不参加の場合でも返金致しかねます。

【問い合わせ】 puremina-school@nifty.com / 03-5755-3301 / FAX 03-5755-3303
 プレミナセラピストスクール http://www.puremina.com/

	受付		
事務局記入欄		/	