

マコモのふしぎなちから  
からだとこころに良い食事とは？

# 若杉ばあちゃん講演会

主催 ここかまど

八王子クリエイイトホール  
10月9日(月)  
体育の日

まこものたんぼ

# 第一部：食養料理教室

## 講師：若杉典加さん

(若杉ばあちゃんの娘)

### 内 容

- 食養料理教室
- 参加費：3,000 円 (材料費込)
- 先着 20 名様 ※定員になり次第締切
- お申込みの詳細は右下をご覧ください
- 完全予約制

### スケジュール

- 9:30 クリエイトホール  
料理講習室 (9 階) 集合
- 10:00 料理教室はじめ
- 12:00 みなさんと一緒に食事

# 第二部：若杉ばあちゃん講演会

## 講師：若杉友子さん

### 内 容

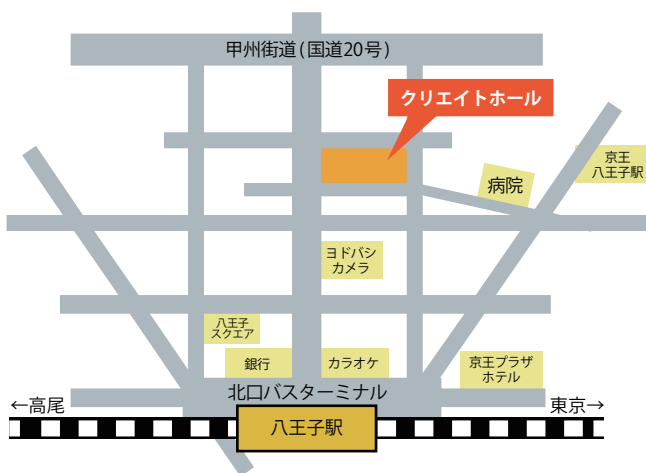
- ・からだやところに良い食事とは？  
マコモのふしぎな力。
- 参加費：2,000 円  
(おかあさん、おとうさんのひざに乗ってすわる  
子どもは無料。席が必要な子どもと高校生までは  
500 円です。)
- 場所：クリエイトホール (5 階ホール)
- 定員：200 名

### スケジュール

- 13:30 開場 / 14:00 開演 / 15:30 閉演



## アクセスマップ



JR 八王子駅北口より徒歩 5 分

住所：東京都八王子市東町 5 番 6 号  
TEL：042-648-2231

## お申込について

### 主催

NPO 法人ここかまど  
住所：東京都八王子市上野町 103-1  
レジデンス富士森 1F

### お問い合わせ・お申込み

Web <http://cocokamado.org/>

メール [cocohouse@tiara.ocn.ne.jp](mailto:cocohouse@tiara.ocn.ne.jp)

TEL/FAX 042-621-0541  
(TEL 受付：平日 9:00 ~ 18:00)

第一部・第二部ともに、  
お申し込みは上記 TEL/FAX  
またはメールにてお申し込みください。

