

ストレスに効く食事法



10.6 fri

pm13:50~16:15

参加無料



会場

豊中市立生活情報センター
くらしかん 3F 体験学習室

定員

先着40名 どなたでもご参加いただけます

♥プログラム♥

13:50~14:20 事業説明

14:20~15:50 「ストレスに効く食事法」

途中5分休憩

講師♥料理研究家/臨床検査技師 宗河 美幸 先生

15:50~16:15 ご来場の皆様との交流タイム

※終了後、個別相談を承ります

ご予約・お問い合わせ

一般社団法人 キャリアデザインアプローチ

TEL 06-6966-1312

<http://www.cda.osaka.jp/page-125>



むねかわ みゆき
講師紹介 宗河 美幸 先生

【略歴】1967年生まれ。大阪府立公衆衛生専門学校 臨床検査科卒業。臨床検査技師。
 (医)徳洲会 八尾、岸和田徳洲会病院 臨床検査室勤務の後、大阪血清微生物研究所勤務。
 血液検査、尿検査、心電図検査などを担当。結婚を機に30歳で飲食業界に転身。

調理師免許、日本ソムリエ協会認定 ソムリエ、Jr.オイスターマイスター、インターナショナル
 スーパーフード協会認定 スーパーフードアドバイザー取得。

飲食店店長などを経て、2006年pasta&wine Convivioを数少ない女性オーナーシェフソムリエ
 として開業。2014年店舗売却後、マンツーマンで教える料理の家庭教師のほか、「思い出の味
 再現します」では感動を運ぶ料理人としてTV取材多数。
 また、自身が過敏性腸症候群やうつになった経験と、医療の知識と調理技術を活かし、「こころに
 効く料理教室」や「うつやストレスと食事の関係を知る」「糖質制限で簡単らくらくダイエット」
 などのセミナーを開催。



会場アクセス

豊中市立生活情報センター
 くらしかん 3F 体験学習室
 〒560-0022 豊中市北桜塚2丁目2番1号
 最寄り駅：阪急豊中駅または岡町駅



就労移行支援

Career Design APPROACH

申込書	FAXでお申込みの方は、下記内容を明記のうえ送信してください。	
一般社団法人 キャリアデザインアプローチ 行	〒540-0023 大阪市中央区北新町2-8 TDビル2F	FAX:06-6966-1352
氏名(代表者)	フリガナ 参加人数 名	
会社名		
電話番号		
メールアドレス	@	