



食と暮らしの応援プロジェクト

パパ・ママ・こども

お買い物ついでに
ぜひ、お立ち寄りください！

ココロもカラダも健やかに！

2025 10/25^土 10:30～16:00

会場：ヨークベニマル ミライト一条店（宇都宮市一条 1-4-5）
サービス館 多世代交流室

主催：食と暮らしと

おはなし会

「ココロ・カラダ・あたまを育む食卓」 1回目：10:30～11:30 2回目：13:30～14:30
(質疑応答タイムあり) 参加料：1000 円

講師：熊倉 恵子



ホリスティックサロン「サロン・ド・ナチュレ」主宰、(一社)ヘルスフードマイスター協会理事、
野菜ソムリエ、食育マイスター、ローフード宇都宮中央校校長、フードセラピスト、
ナチュラルライフコーディネーター

食療や「からだ・こころ・くらし」をテーマとした料理教室、レシピ開発、執筆などを手がけ、メディアにも
多数出演。幼稚園・小中学校、企業、自治体における食育の講師であり、県内外の食に関するプロジェクト
やイベントに携わりながら、こころとからだに良い食のあり方を提案、発信している。

著書：「からだと食。くらしと食。こころと食。」(studio unknown)

「奥平式うつよけ簡単レシピ」(宝島社) レシピ担当

【事前予約】予約先▶食と暮らしと <https://sgfm.jp/f/91118dc5e26bbac47d87e8e66c2fad3f>

下記 QR コードからも予約できます。

WORKSHOP 10:30～16:00

【事前予約優先】

アロマハンドトリートメント

所要時間：15 分 参加料：1000 円

ベビーマッサージ体験

午前2回・午後2回（1回 30 分程度）

参加料：500 円

※パパや兄弟も参加 OK

予約先▶[Mahalo] 福田美香
mahalo.west01@gmail.com



育児離乳食相談会
も実施！

【当日受付】

※おはなし会の時間帯は、
休止させていただきます。



【事前予約優先】

手形足形アート

※写真はイメージです

所要時間：20～30 分

参加料：700 円

完成したら、額に入れて
お渡しします。

予約先▶食と暮らしと

<https://sgfm.jp/f/186eb5badd6d09df2a5cee857c9ed481>

下記 QR コードからも予約できます



【事前予約優先】

ドライヘッドスパ

所要時間：15 分

参加料：1000 円

ハーブグッズ販売

予約先▶[Herb な時間] 大塚靖子
herb.jikan@gmail.com



Herb な時間

※ワークショップは【事前予約優先】です。

各予約先にご連絡ください。

※定員になり次第、予約受付終了。

※空きがあれば当日受付も可能です。

おはなし会・手形足形アート 予約先▶

