

# 西台健康倶楽部料理教室

済陽院長監修に基づく食事療法の料理教室を東京・世田谷の閑静な住宅街で開催しています。ご参加の皆様との楽しい会話と情報交換の場にもなっています。

食事療法  
コース

済陽式食事療法で健康を取り戻せるよう  
手順がシンプルなお食事を心がけています。



食材選びから調理、食べ方等への理解を深めて頂きます。

しっかりと身体に覚えこませて健康と美を手に入れましょう。 講師：沼田春美

水 曜

2月19日  
3月19日  
4月16日  
5月21日

木 曜

2月20日  
3月13日  
4月17日  
5月15日

土 曜

2月15日  
3月15日  
4月19日  
5月17日

1 コース：4 回/各2～5名様

11：00～14：00

★エプロンのみご持参ください

講習費（4回・材料費込）

¥24,000

1回の場合は¥10,000

¥3,000にて体験可能！（1回限り）

お申込みは…西台健康倶楽部(担当:本山)

☎ 03-5922-0700

Fax 03-5922-0701

✉ nhc@ncdic.jp

お振込みは…

埼玉りそな銀行 和光支店

普通 4470414

(イ) タカチホカイ  
(医) 高千穂会

お振込手数料のご負担をお願いしております。また領収証はお振込控にて替えさせていただきます。ご了承くださいませ。



沼田春美プロフィール

食育インストラクター(内閣府認定資格) 18歳から岡松喜与子料理教室に通う

新橋・料亭『京味』西健一郎氏に2年間師事 銀座三笠会館にて和食・洋食・中華を3年間習う

2010年より済陽式がんの食事療法の料理教室を開催

30年間家庭料理教室開催中！