



イベント 終了しました

## キラキラ美肌は食事から！～オトナ女子のための栄養学

内容	<p>顔・お肌の不調は身体からのSOS！あなたの不調や、夏に向けて美白対策に、効果的な栄養素を多く含む食材やその調理ポイントを紹介します。残業で夜ごはんが遅い日やお酒を飲むときのアドバイスも。</p> <p>「面倒」なイメージのある料理を楽しみ、毎日の食事を見直して体の内からキレイになって、イキイキ輝く女性になりましょう！</p> <p>※手鏡をご持参ください。</p> <p>※教科書として、講師著書『一瞬でお料理上手になるごはんの魔法』（中経出版）をおひとり1冊ずつ差し上げます。</p> <p>※講座終了後、希望者に講師サイン会も実施します</p>
日にち	2012年06月03日（日） 13:30から15:30
日にち説明	受付開始は13:00
場所	4階 スタジオプラス（小ホール）
定員	60名（先着順・定員になり次第締め切り）

参加費用	1500円（当日支払い）																																										
講師・出演者	木下あおい（インナービューティープランナー、管理栄養士）																																										
プロフィール	管理栄養士、マクロビオティックコンシェルジュ講師、フードトレーナー養成講師、ダイエットインストラクター、薬膳アドバイザー、野菜ソムリエ、食育インストラクターなどの資格を持ち、女性の内側からの美を追求し情報発信している。オーガニック料理勉強会「きらきら会」の運営、ダイエット専門cooking salonの主催、雑誌「美的」（小学館）「with」（講談社）「BODYプラス」（ミディアム）などへのレシピ提供、食育イベント出演など、多方面にて活躍中。																																										
主催	千代田区立日比谷図書文化館																																										
問い合わせ先	日比谷図書文化館（03-3502-3340）																																										
申込期間	2012年04月26日 10:00 から2012年06月03日 13:00																																										
申込方法	1階受付、または電話（03-3502-3340）、Eメール（college@hibiyal.jp）にて、講座名、お名前（よみがな）、お電話番号をご連絡ください。																																										
関連リンク	<a href="#">木下あおい公式ブログ</a>																																										
カレンダー表示	<div style="text-align: center;">2012年 06月</div> <table border="1"> <thead> <tr> <th>日</th> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> </tr> <tr> <td>24</td> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> </tr> </tbody> </table> <p> <input type="checkbox"/> イベント開催日  <input type="checkbox"/> 休館日 </p>	日	月	火	水	木	金	土						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
日	月	火	水	木	金	土																																					
					1	2																																					
3	4	5	6	7	8	9																																					
10	11	12	13	14	15	16																																					
17	18	19	20	21	22	23																																					
24	25	26	27	28	29	30																																					
発信日	2012.04.24																																										

[ツイート](#)