

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。

シッカリ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 1 4 日
3 月 1 3 日
4 月 1 7 日
5 月 1 5 日

木 曜

2 月 1 5 日
3 月 1 4 日
4 月 1 8 日
5 月 1 6 日

土 曜

2 月 1 7 日
3 月 1 6 日
4 月 2 0 日
5 月 1 8 日

1 コース：4 回/各 2 ～ 5 名様

1 1 : 0 0 ～ 1 4 : 0 0

★エプロンのみご持参ください

講習費（4 回・材料費込）

¥ 2 4 , 0 0 0

1 回の場合は ¥ 1 0 , 0 0 0

¥ 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

4 4 7 0 4 1 4

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！