

すくすく ミニ講座  
玄米ご飯を知ろう！食べてみよう！

8月23日日曜日  
玄米ご飯と冷汁

8月30日日曜日  
とろろ玄米ご飯  
美味しい大和芋で作るよ



教えてくれる方  
楽膳倶楽部代表  
清宮 百合子



らくぜん親子ひろば  
すくすく

日曜日10時から13時  
時間内出入り自由  
利用料：大人200円 小学生100円  
未就学児無料

参加費は無料

すくすく利用料大人200円のみ

NPO法人 楽膳倶楽部

練馬区旭町1-31-4

TEL 03-6915-6300

mail rakuzen@tokyo.nifty.jp

