



June



玄米<半つき米(五分つき米)<七分つき米<精白米の順に精白度は大きくなる

5						7							
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4		1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30	31		28	29	30	31			

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
26	27	28	29	30	31	1 合格ツアー
2 合格ツアー	3	4	5	6 WEBで生授業	7 6月スタートWEBセミナー	8 知識復活コース 北海道team勉強会
9	10	11	12 funstudy circle	13	14	15 東京セミナー 沖縄セミナー
16 東京セミナー 沖縄セミナー 10th anniversary 沖縄	17	18	19	20	21 トークショー	22 funstudy circle
23 茨城総会	24	25	26 つなげて学ぼう3中間テスト販売	27 つなげて学ぼう4配信 無料体験WEBセミナー	28 公式勉強会	29 知識復活コース 福島勉強会
30 会員限定スタートセミナー						



今月の自分にカツ

たまには泣いてもいい。雨が流してくれる。3月にはうれし涙だ！ by 長井彩子



ファンスタディの管理栄養士講座