

発酵食品で腸活生活

①

6/7
金

②

6/21
金

大好評にお応えして今年もやります！
手作りのしょうゆ麴や玉ねぎ麴を使った
美味しい料理で、腸内環境を整え、健康
で元気な腸活生活を始めましょう。



内容

しょうゆ麴・玉ねぎ麴の作り方と使い方を学ぶ。
しょうゆ麴を使って、野菜入りおやきを作る。



講師

鈴木眞樹子さん

■時間：どちらも9：30～12：30

■場所：①保健福祉センター 栄養指導室（田野倉 85-1）

②烏山南公民館 調理室（野上 703-1）

※どちらも同じ内容です。

■対象：市内在住または在勤の人 各回10名（計20名）

※昨年度受講した方はご遠慮ください。申込多数の場合は抽選となります。

■費用：1,500円程度（材料費実費）

■持物：エプロン・三角巾・手拭きタオル、持ち帰り容器

■申込：4月17日（水）～23日（火）の午前9時～午後5時に電話で
烏山公民館にお申込みください。

インターネットからお申込みいただく場合は、右のQRコードから
アクセスしてお申込みください。

*原則、個人ごとにお申込みください。

友人・家族と併せてお申込みいただく場合、必ず相手の了承を得てからお申込みください。

*講座の参加希望者が極端に少ない場合は、実施できない場合があります。

*講座の開催日1週間前以降のキャンセルは、費用をご負担していただくことがあります。



申込・問合せ

烏山公民館 ☎0287-83-1412

※烏山公民館事務室の業務時間は9：00～17：00です。

その他の講座や最新情報は、烏山公民館 Facebook をチェック！→

