

令和6年度 後期市民スクール

～ 発酵食品を取り入れて、

あなたも免疫力アップを目指そう ～

塩麴で腸内環境アップ講座



- ☆ 開催日 令和6年12月5日(木曜日)
- ☆ 時間 13:30 ～ 15:30
- ☆ 会場 中瀬協働センター(浜名区中瀬3501-1) 1階 料理教室
- ☆ 定員 12人 *申込者数が定員より多い場合は、抽選となります。
- ☆ 費用 1,000円
- ☆ 講師 深田 真紀 先生(発酵料理教室認定講師)
- ☆ 持ち物等 エプロン、三角巾、ふきん、手拭き用タオル、筆記用具、飲み物、400ml以上の空気穴のあるタッパー お持ち帰り用容器(汁もの用もお持ちください)

☆ 学習内容



* 発酵調味料が身体に良い理由

* 塩麴作り、塩麴を使った簡単な料理



~~~~~  
☆ 申込期間 7月19日(金)～8月2日(金) 8:30～17:15  
(窓口での申し込みは、夜間・日曜日)は除く)

☆ 申込方法 ①中瀬協働センター窓口で直接申込み  
②ホームページから申込み

☆ 当選発表と受講料支払い期間

8月13日(火)～8月24日(土) 8:30～17:15

\*申込みされた方は、上記の期間内にホームページまたは来館・お電話にて問い合わせで当選の確認をお願いします。

(当選者の方は、上記期間の間に受講料(1000円)を中瀬協働センターにお支払いください。)

☆ 問合せ先 中瀬協働センター ☎053-588-2245

中瀬協働  
センター  
からのお知らせ

