

第6回お料理楽しく健康講座

令和に生きる

幸せな食生活

発酵食品は腸内環境を整え免疫力アップに効果的と言われています。

今回はそんな発酵食品について学んでいきましょう。

座学で発酵食品について学んだあと

実際に発酵食品を使った簡単ランチを体験します。

講師 石橋 和子氏

☆ジュニアベジタブル&フルーツマイスター（野菜ソムリエ）

☆料理研究家

☆美容研究家

☆ハーブコーディネーター

☆調理師

期日 令和6年12月8日（日曜日）

時間 10:00~12:00

場所 アステシア加西

活動室&キッチンルーム

参加費 300円

持ち物 筆記用具

定員 10名（先着順）

託児コーナーもあります

お申し込み先：お料理楽しく健康くらぶ

☎090-2352-8866（担当 西村）

SMSからもお申込みいただけます

加西市教育委員会生涯学習課補助金事業

