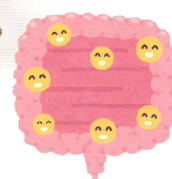


心も身体も整う麴で 腸活!



近年流行りの腸活は、腸の調子を整えるだけではなく、医療分野の予防、改善などの効果があるという方もいます。腸活には、食習慣、睡眠、ストレス管理、運動などがありますが、今回は、日本の伝統的発酵食品である麴調味料を手作りし、その活用法を学びます。

【日時】 9月4日、18日、10月2日、16日、30日、各金曜日
10時～正午、全5回（内1回は、10時～13時：ランチ作りあり）

【対象】 成人

【定員】 8名（先着順）

【費用】 材料費各回1,000円～2,000円

（申込みの時にお支払い下さい）

【講師】 長谷川 小百合 さん

【持ってくるもの】

500mlのガラス容器2つ、エプロン、三角巾、
マスク、飲み物（水分補給用）、ふきん、手拭きタオル



初回は
1,000円で
・塩麴
・醤油麴
を作ります。

～ 塩麴・醤油麴作りでアレンジ料理～



【申込み】

8/10(月)

AM 9:00 ~

受付開始

【主催】 金古南足門公民館 (☎ 027-373-0409)