

# さっぱり水キムチで 暑い夏を乗り切る！

## ミニセミナー「カロリーゼロの食品について」



※写真はイメージです。

講師：かつきめぐみ

上級食品表示診断士・食生活アドバイザー

加工食品診断士協会認定講師

発酵らいふインストラクター

水キムチには植物性乳酸菌がたっぷり含まれています。  
さっぱりした酸味で夏バテ解消にも役立ちます。

＜手づくり発酵食品＞

水キムチ(約700g)／熟成期間：半日、保存の目安：冷蔵庫で約2週間

＜ミニセミナー＞

清涼飲料水などによくある「カロリーゼロ」について、そのカラクリをお話します。

日時 **7月29日(土)午後2時～4時**

会場 **築地社会教育会館 4階 料理教室**

対象 **18歳以上**

定員 **12名** ※申し込み多数の場合は抽選

参加費 **2,200円** (材料費・保険料込み)

**7月5日(水)**

募集締切

※要予約：お申し込み方法はチラシ裏面をご参照ください。



築地社会教育会館 中央区築地4-15-1

TEL:03-3542-4801 FAX:03-3542-3696

<https://chuo-shakyo.shoppro.co.jp>

詳細はこちらから↓



## ■ お申し込みから開講までの流れ

築地社会教育会館窓口、または同館へお電話、FAXでお申し込みください。

※日本橋・月島社会教育会館、アートはるみの窓口でもお申し込みいただけます。

7月 5日（水） 申し込み締め切り ※申し込み多数の場合抽選

7月 6日（木） 当選の方には参加証を送付致します。落選された方にはキャンセル待ち順の入ったご案内ハガキを送付致します。

7月29日（土） 開講日（13:40 受付開始、14:00 開講）

## 講座当日の持ち物

受講料2,200円、筆記用具、マスク、エプロン、三角巾、タオル、持ち帰り用のビニール袋  
※本講座では原材料にりんごを使用します。

## ■ お申し込み・お問合わせ先 / 会場アクセス

築地社会教育会館（会場：4階 料理教室）

〒104-0045 中央区築地4-15-1

電話 03-3542-4801

FAX 03-3542-3696

HP <https://chuo-shakyo.shoppro.co.jp>

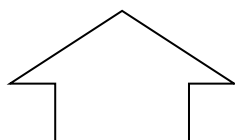
※公共交通機関のご利用をお願いします。

<会場アクセス（地下鉄）> ※都バス、江戸バスも利用可能

- 東京メトロ日比谷線・都営浅草線 東銀座駅 徒歩約5分
- 都営大江戸線 築地市場駅 徒歩約5分



築地社会教育会館 宛



FAX : 03-3542-3696

さっぱり水キムチで暑い夏を乗り切る！

参加申込書 ※はっきりとご記入ください

ふりがな	
お名前	
ご住所	〒
電話番号	
アレルギー	無 ・ 有 （内容： ）
メモ	（ご意見・ご要望などありましたら、お書き添えください）

※個人情報の取り扱いについて：講座お申込時に収集した個人情報について、個人情報の漏えい・流出・不正利用がないよう適正な管理を行い、当館（中央区立社会教育会館）が主催する事業以外には使用しません。また当館が主催する講座や催し物等のご案内をお送りする場合があります。不要な方はお申し出ください。