

無農薬の自家製ぬか床づくり

ミニセミナー：「発酵食品がからだにいい理由」



※画像はイメージです。保存容器ではなく袋でお渡し予定。

日本伝統の保存食品、漬けものをご家庭でつくってみませんか？ 無農薬のぬかでぬか床をつくれます。手作りのぬか床はおいしいだけではなく、腸内環境を整えるのに役立つ酪酸菌・乳酸菌がたっぷり含まれています。

＜手づくり発酵食品＞ ぬか床／量：約1kg 熟成期間：10日
横20cm×縦28cm、幅5.8cmの袋でお渡し予定

＜ミニセミナー＞ 発酵食品の効能などについて

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

日時 2024年4月6日(土)午後2時～3時30分

会場 築地社会教育会館 4階 料理教室

対象 18歳以上

定員 14名 ※申し込み多数の場合は抽選

参加費 4,700円 (材料費・保険料を含む)

3月16日(土)
募集締切

※持ち物等、詳細はHPまたはチラシ裏面をご参照ください。

申し込み
問い合わせ

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.shopro.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。

3月16日(土) 申し込み締め切り ※申し込み多数の場合抽選

3月18日(月)頃 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。

4月 6日(土) 開講日(13:30 受付開始、14:00 開講)

講座当日の持ち物

受講料 4,700 円、筆記用具、マスク、エプロン、三角巾、タオル、持ち帰り用の袋

■ 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>

※日本橋/月島社会教育会館、アートはるみでもお申込みいただけます。

※公共交通機関のご利用をお願いします。

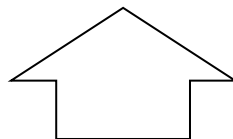
<会場アクセス(地下鉄)> ※都バス、江戸バスも利用可能

●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

無農薬の自家製めか床づくり

参加申込書 ※はつ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。