

# 食べて腸活！ 春の抹茶 ティラミス



麴の力で自分をいたわるお菓子作り

2026. 3. 8 日

午後 1 時30分～午後 4 時  
(受付開始は午後 1 時15分から)

※写真はイメージです

麴が元となる甘酒や味噌などの発酵調味料には、甘味や旨味を引き出すだけでなく、腸内環境を整える作用があります。緑芽吹く春をイメージさせる抹茶と発酵調味料を使ったティラミスを中心に、そのほか2種類のお菓子を作ります。何を作るかは当日のお楽しみ♪  
発酵調味料とおすすめ食材との組み合わせや「食」による腸活のコツを学び、毎日食べても体にやさしいお菓子を作りましょう！

対象 18 歳以上

参加費 3,600 円  
※材料費・保険料含む

定員 24 名(抽選)

講師 やま だ ゆ か り  
山田 百香里

会場 月島社会教育会館 (月島区民センター)  
4 階 料理教室



・管理栄養士  
・家族食コンサルタント

たべもの教室 いろわ代表。  
(社)日本発酵文化協会認定の発酵プロフェッショナルとして、発酵食の開発や普及活動を行う。  
【たべもの教室 いろわ】では、大人と子どもが「発酵」をコミュニケーションツールとして楽しく過ごせる場所を提供。病院管理栄養士や食品開発会社開発業務で得た幅広い食の知識を活かし、乳幼児の栄養相談や小学校での食育活動も積極的に行っている。

お申込

月島／築地／日本橋、アートはるみ  
上記社会教育会館各館の  
窓口・電話・FAX・Peatix  
2/24(火)まで受付中！



Peatixはこちらから

お問合せ

〒104-0052 中央区月島4-1-1  
月島社会教育会館(月島区民センター4階・5階)  
TEL : 03-3531-6367 FAX : 03-3531-6369

自主講座「食べて腸活！春の抹茶ティラミス～麹の力で自分をいたわるお菓子作り～」	
参加申込書	
ふりがな	
氏名	
お電話番号	
住所	
メモ	※ご希望・ご質問などありましたらご記入ください。

キリトリ

お申込について

- ◆ お申込方法：  
月島/築地/日本橋社会教育会館、アートはるみの窓口・TEL・FAX、またはPeatixにてお申込ください。
- ◆ お申込期間：  
1月8日（木）10：00～2月24日（火）。定員24名（応募者多数の場合**抽選**）。  
参加証は2月25日（水）頃発送します。  
※ハガキが到着しない場合は、月島社会教育会館までお問合せください。
- ◆ キャンセル料について：  
キャンセルの際は、お早めに下記のお問い合わせ先までご連絡をお願いいたします。  
●**キャンセル料なし：3月1日（日）まで**  
★**キャンセル料発生：3月2日（月）以降→材料費の全額をお支払いいただきます。**  
尚、キャンセル料をお支払いいただいても、食品衛生上、材料はお持ち帰りいただけません。
- ◆ 参加費について：  
講座当日に会場（月島社会教育会館）でお支払いください。お支払い方法は**現金のみ**となります。
- ◆ アレルギーについて：  
特定原材料アレルギー5品目：小麦、卵、乳、くるみ、バナナ  
※食材の仕入れ状況により変更の可能性がございます。  
※食物アレルギーの個別対応はいたしかねます。あらかじめご了承ください。

※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。

持ち物

エプロン、三角巾、手拭き用ハンドタオル、水分補給用のお飲み物

お問合せ先

〒104-0052 中央区月島4-1-1 月島区民センター4階・5階

中央区立月島社会教育会館

TEL：03-3531-6367

FAX：03-3531-6369

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

- 地下鉄 大江戸線 有楽町線 月島駅【徒歩5分】
- 都バス 月島三丁目【徒歩1分】
- 江戸バス（コミュニティバス）月島区民センター【徒歩1分】

＊公共交通機関をご利用ください。

