

腸活を知ろう！

～手軽な腸活調味料作りと試食～

【日時】 令和7年1月17日～1月31日の金曜日
午前10時00分～正午 《全3回》

【ところ】 城山公民館 実習室

【対象】 市内在住・在勤のおおむね65歳以上の方

【定員】 22人

【費用】 1,100円（全回分の材料費）

【持ち物】 参加者には別途ご案内いたします。

【講師】 加工食品診断士 今野ちほさん



【学習日程と内容】

回	月日(曜日)	学習項目	学習内容
1	1月17日(金)	人生100年時代を元気に生きる「食品の選び方」	食品を買う時どのような基準で選んでいますか？毎日の買物にすぐに役立つ、元気な体を作る食品の選び方を学びます。
2	1月24日(金)	食べて免疫力を上げる「ミネラル食事術」	不調が続くのはなぜ？食べているのに栄養失調になっている？不調や病気の原因を取り除いて、毎日の食事で元気になるヒントを学びます。
3	1月31日(金)	発酵調味料「塩こうじ」作りと簡単調理実習	健康の要は腸にあり！元気は腸から始まります。腸内環境を良くする発酵調味料「塩こうじ」を一緒に作りましょう。簡単おいしいメニューも作って学びます。

【申込み】 12月17日（火）午前9時より、1月10日（金）午後5時までに（休館日を除く）城山公民館へ（電話可）※申込先着順となり、定員に達し次第締切ります。

【問合せ先】 稲城市立城山公民館
稲城市向陽台6-17
電話 042-379-5411
FAX 042-379-5288

正しい知識を学び豊かな老後を過ごしましょう！

