



奥河内の恵みで、 発酵ごはん

- おいしく学ぶ、発酵と腸活 -

“発酵って、どうしてからだにいいの？”

“腸内環境を整えるには、どんな食事をすればいいの？”

発酵のはたらきや腸内細菌について学びながら、
奥河内の食材を中心に、発酵料理をつくります。

知って、つくって、味わって。

「発酵」を毎日の食卓に取り入れてみませんか？

9.29.火

10:30～12:30

- ・ 日 時：9月29日(火)10:30～12:30
※調理後に試食を行うため、終了時刻が
予定より遅くなる場合があります。
- ・ 対 象：市内在住・在勤・在学の方
- ・ ところ：天見公民館
- ・ 定 員：12名（先着順）
- ・ 参加費：1,000円
- ・ 持ち物：筆記用具・エプロン
三角巾・ハンドタオル（手ふき用）・飲み物
- ・ 申込み：令和8年9月3日(木) 9:00～
公民館窓口・電話・WEBにて受付



※講座内容の見直しに伴い、講座名および終了時間を変更することとなりました。広報かわちながの9月号には、変更前の内容が掲載されていますが、ポスターでは変更後の内容をご案内します。ご参加を予定されている皆さまには、ご理解くださいますようお願いいたします。

