

発酵食品を 食べて腸活！



腸の調子を整える発酵調味料を作しましょう。(初心者編)
腸活アドバイザーが、発酵食品の魅力伝えます。

全3回
木曜日
午前

学習プログラム

1月21日 腸活の基礎知識、タマネギ麴の作成
2月 4日 栄養の基礎知識、にんにく麴の作成
2月18日 麴調味料の活用法、中華麴の作成



講師 腸活アドバイザー 藤田 ひとみ

日時 令和9年 1/21, 2/4, 2/18
木曜日 午前10:00～12:00

費用 受講料 1,500円
教材費 1,800円

募集 対象：一般
定員：12人

持物 筆記用具、飲料水、マスク、
エプロン、手拭きタオル、ふきん2枚、
みじん切りチョッパーもしくはおろし金

締切日 令和8年12月23日(水曜日)必着

注意事項

食物アレルギーをお持ちの方は、
申請時に特記事項としてご記入ください。



電子申請専用二次元コード