

カラダよろこぶ！発酵講座(全2回)

12月9日、16日(水)10:00~12:00

体によいと評判の発酵食品。

「なぜ、体に良いのか」、

「それはどんな仕組みなのか」

考えたことはありますか。

人間の体の仕組みや栄養素、微生物の働きにも目を向けて、「発酵」の理論と実践方法を学ぶ講座です。



12月9日(水) 講義

会場：第1集会室

『発酵について基礎を学ぼう』

・発酵のしくみ・歴史・健康効果

・コチュジョッカル(キムチ)の歴史

【持ち物】・筆記用具・会費 1,500 円

12月16日(水) 実習

会場：料理実習室

『コチュジョッカル(キムチの素)を作ろう』

本格的な材料で、キムチの素を手作りして持ち帰ります。仕上げは、各家庭で。

【持ち物】・筆記用具・エプロン・三角巾
・ふきん 2~3枚・マスク

対象：18歳以上の人 12人

会費：1,500 円

場所：西部生涯学習センター

講師：新庄 あゆみ 氏(健康管理士)

申込方法：HP または往復ハガキ 11/9(月)必着・1件1人・多数抽選

「講座名」「氏名」「年齢」「住所」「電話番号」 返信先も忘れずご記入ください。



↑ 申込はこちらから。
要 会員登録(無料)

【お申込・お問い合わせ】

静岡市西部生涯学習センター

(指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団)

〒420-0068 静岡市葵区田町三丁目 46-5

☎054-255-3960

◆交通案内◆

バス：西部循環(駒形・中町まわり)田町四丁目下車、徒歩 3 分
※駐車台数に限りがありますのでなるべく公共交通機関をご利用ください。

◆ホームページ◆ <https://sgc.shizuokacity.jp>

