

からだの中からキレイになるための

腸活教室

お土産付き

発酵食品を上手に利用し、腸内環境を整えるだけでなく、減塩やうまみを引き出すなど、健康に過ごすための知恵を学びます。簡単な塩こうじ作り（お土産）の実習と発酵調味料を使ったレシピのご紹介、試食を行います。



令和8年2月19日（木） 13:00～15:00

- 【講師】 細野 清美 先生 （日本発酵文化協会講師・元栄養教諭）
- 【場所】 逗子市保健センター2階 栄養・健康教育室
- 【対象】 市内在住者
- 【費用】 500円程度（食材費実費）
- 【定員】 30名（先着順）
- 【持物】 筆記用具、水分補給の飲み物
- 【お申込み】 2月2日（月）から10日（火）までに①講座名②住所③氏名（ふりがな）④電話番号を、電話、Eメールまたは国保健康課窓口へ
- 【お問合せ】 逗子市国保健康課健康係 電話 046(873)1111（代）
Eメール kenkou@city.zushi.lg.jp