



麹

発酵調味料 de 腸活

美容と健康は私達の永遠の課題です。
腸が健康でないと折角摂った栄養を吸収できません。
自分なりの、頑張らなくてもできる
腸活術を見つけましょう！

日 時

令和7年6月6日、13日、20日（金）
10：00～12：00

受講料

1,500円（全3回）

教材費

1,500円（全3回）

講 師

腸活アドバイザー 藤田 ひとみ

内 容

タマネギ麹、しょうが麹などの作り方と、
日々の食事にとりいれるための使い方を学びます。

持ち物

エプロン、手拭きタオル、筆記用具、
食品持ち帰り袋、保冷剤、おろし金

追加
募集中！

受講ご希望の方はセンターまで
お電話ください 先着順です！

※お申し込み後、事前にセンターで受講手続きをお願いします



名古屋市北生涯学習センター

〒462-0841 名古屋市北区黒川本通2丁目16番地の3

TEL 052-981-3636 FAX 052-981-3590

指定管理者 （公財）名古屋市教育スポーツ協会（NESPA）