

# ハーモニアスライフ

## ～未来をつくる暮らしの選択～ 食農編

講 師／「あんしん食工房 Hana Labo(岡山市北区下伊福西町)」花房 左和子さん

### <第1回> 座学と対話

令和7年9月2日(火)

10:00～12:00

#### “食の安全と農業”

生きていく上で「食」は欠かせません。  
命をつなぐための食ですが、なにをいかに食す  
かの選択によって、自分や家族の健康だけでな  
く未来に変化が現れるとしたら？  
立ち止まって少し考えてみましょう。

定員 30 人・先着順

参加無料

筆記具、飲料持参

(お願い) 第2回、第3回を受講希望の方は  
第1回を必ず受講してください。

### <第2回> 座学と体験

令和7年10月7日(火)10:00～12:00

#### “調味料”表示の見方とえらび方

第1回受講者が対象・定員 18 人・先着順

参加無料

筆記具、飲料持参

### <第3回> 調理実習

令和7年10月30日(木)10:00～13:00

#### “規格外野菜”を使って調理をしてみよう

第1回受講者が対象・定員 18 人・先着順

材料代 600 円・当日集金

エプロン・三角巾・ふきん・飲料持参

にんじん料理をいろいろします。アレルギー物質は  
大豆・小麦・乳製品・玉子・くるみを使用。

託児について ■各回先着 6 人まで受付けます ■受講申込み時に併せてお申込みください

■生後 6 カ月～就学前のお子さんが対象です ■お子さん 1 人につき 300 円を当日集金します

■持参物：申込み時に渡す「保育カルテ」を記入、必要に応じて飲み物・おやつ・おむつ等

■子育てサポーター♡kouzai♡のメンバーが担当します

申込み ■受付期間：令和7年8月4日(月)～8月30日(土) ■公民館窓口へ直接または電話、FAX、メール  
にて「氏名・年代・住所・電話番号」と託児が必要な方は「お子さんの名前・よみがな・性別・年齢」をお知らせ  
ください。■受講決定後のキャンセルや欠席は、必ず公民館へ電話でご連絡ください。

[ 申込み・問合せ ]

岡山市立岡西公民館

〒700-0054 岡山市北区下伊福西町 1 - 4 8

TEL/FAX 086-253-7581

e-mail kousaikouminkan@city.okayama.lg.jp