

ハーモニアスライフ ～未来をつくる暮らしの選択～

(発酵編) 講師 ' Ai cooking studio 代表 福島 亜衣 さん

① 令和8年2/28(土)

10:00～12:00

座学

“食を大切に生きる方”

あなたの大切な心とからだは「食べたものでできています！」

できるだけ「心とからだが喜ぶ食」を選択したいですね。

本講座では、身近な発酵調味料を通して、食の成り立ちや発酵の魅力を学びます。

お子さんと一緒にの参加もOK。「発酵の力」で笑顔あふれる食卓に！

② 令和8年3/14(土) 13:00～16:30

実習 … 材料代 700 円

“からだは食べたもので出来ている”
無添加の材料でお味噌を作ってみよう！

【味噌づくりについて】

約 350g の味噌を持ち帰ります。

【持ち物について】

✿全回共通✿

筆記用具・飲み物

③ 令和8年3/28(土) 10:00～13:00

実習 … 材料代 700 円

“からだが喜ぶ発酵ご飯”
無添加調味料で作って食べて感じてみよう！

✿実習時はこちらも✿

エプロン・ハンドタオル
・材料代 (700 円/回)

申込み(原則3回とも受講のこと) ■受付期間:令和8年2月26日(木)17時まで

■公民館窓口または電話、FAX、メールにて「氏名・年代・住所・電話番号」を連絡

■お子さん同伴の場合「お子さんの名前・よみがな・年齢」※大人1人につきお子さん1人まで ■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.jp