



三島公民館で学ぶ「令和7年度那須塩原市民大学」

～発酵 DE 健康に!～



皆さま、毎日**発酵食品**を食べていますか？**発酵食品**を食べることは腸内環境の改善、免疫力の向上、生活習慣病の予防と良いことづくめです。

今年の「三島公民館の市民大学（対象：那須塩原市民）」は**発酵食品のスペシャリスト**を講師にお招きして、様々な側面から **発酵の知識** を学習していきます。

美しいを食す、発酵と彩りの漬物

彩りあざやかピクルス作り

日 時： 11月 15日(土)
10時～12時

講 師：食育塾代表 平山恵美子 氏

場 所：調理室・講座室

参加費：800円



ワンプレートでいただく様々な発酵食品

カラフルランチプレート作り

日 時： 11月 29日(土)
10時～12時

講 師：HARE 代表 渡辺瑞季 氏

場 所：調理室・講座室

参加費：1000円



食品メーカーを訪ねる視察研修

～健康の知恵が沢山 発酵食品～ 麹(甘酒)・納豆メーカーを訪ねる

日 時： 12月 12日(金)
9時～16時

行 先：白河方面

行 先：山口こうじ店、伊藤食品、他

【昼食】つきよみ食堂

参加費：2000円



JAL ファーストクラスチーズ“昌”を試食!

チーズ作りから学ぶ発酵のしくみ

日 時： 12月 20日(土)
10時～12時

講 師：チーズステーション 代表
高橋 雄幸 氏

場 所：講座室

内 容：講話と試食

参加費：500円



お申込みは右の **QRコード**か、三島公民館(0287-36-8531)へ
お電話にて **定員20名** で受付中!

※**メ**切は**10月17日(金)**、応募者多数の場合は抽選になります

参加の可否は10月末にご連絡します



申込 QR コード