

平成29年度 横浜市美しが丘地域ケアプラザ 主催

美容と健康 味噌講座

いま 巷では麹がブームとなっています そのなかでも私たちの生活で身近な味噌をテーマにした講座を開催します

味噌には [イソフラボン] という成分が含まれており 美容と健康に効果があると言われております

この講座では 味噌の効果について参加者の皆さんと一っしょに学びながら味噌を使ったかんたんアレンジレシピをご紹介します 黒豆の味噌作りを体験していただきます



日時：平成29年 11月22日（水）13：30～15：00

会場：美しが丘地域ケアプラザ 多目的ホール・調理室

対象：どなたでもご参加いただけます（年齢性別不問）

定員 概ね 10名

協力：青葉区食生活等改善推進員会（ヘルスマイト）あざみ野地区

参加費：おひとり2,000円（黒豆味噌2.5kg代として）

応募方法：下記までお電話または当ケアプラザ窓口でお申し込み下さい

持ち物：エプロン、バンドナ等（髪の毛を覆うもの）

味噌持ち帰り用カバン

《お問い合わせ・お申し込み先》

横浜市美しが丘地域ケアプラザ

横浜市青葉区美しが丘4-32-7

電話 045-901-6665

駐車場スペースに限りがありますので お車でのご来館はご遠慮いただきますようお願い申し上げます

