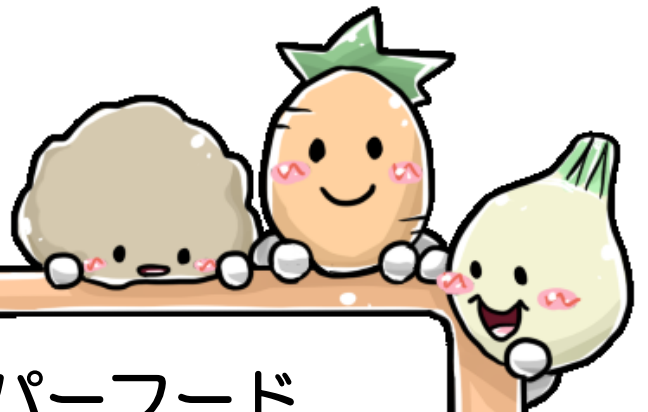


中央市民センター・中央図書館合同

## 文化祭



世界に誇るスーパーフード

# 大人の『みそ玉』作り

10月28日(日曜日) 10時30分~12時

中央市民センター 2F 実習室

定員: 20名(先着) 費用: 300円

講師: 発酵食スペシャリスト

牛島 恵美子 さん



薬膳を意識した大人の『みそ玉』を作ってみませんか!? 味噌は腸内環境を良くし、免疫力を高め、抗がん作用もあると言われています。たくさんの機能性成分を含む味噌の基礎知識を学び、その選び方や日々の食事に効率的に取り入れるコツを教えてください。



### 講座申込み、お問合せ先

受付開始 10月1日~

上記の講座は予約申し込みが必要です  
住所、氏名、年齢、連絡先電話番号を  
市民センター受付にお知らせください

中央市民センター  
指定管理者 (株) シンコー

〒810-0042  
福岡市中央区赤坂2丁目5-8

Tel: 092-714-5521  
fax: 092-714-5502  
mail: center@shinko-chuo.jp