

2017年 中央市民センター 中央図書館合同 文化祭

ヨーグルトの基礎知識を学ぼう！

はっこうしょくこうぜ



発酵食講座



10月22日(日)

10:30~12:00

中央市民センター

第二会議室

腸活で、美と健康を！



今年の文化祭のテーマは、『心の栄養』です。

心と身体、どちらの健康も大切にしなければなりません。

今注目を浴びているのが、腸の健康によいといわれるヨーグルト。いろんな種類がある機能性ヨーグルトですが、どれが自分に向いているのか悩むこともあります。

そこで、発酵食スペシャリストの牛島恵美子先生に、ヨーグルトの選び方や、腸に良いと言われる発酵食について教えていただきます。

家でできるヨーグルトの作り方説明や、試食もあります！♥♥♥



主催：福岡市立中央市民センター
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

費用：300円

申込：どなたでも（20名）先着順
来館、Tel、Faxでお申し込みください

必要事項：氏名、住所、年齢、連絡先電話番号