



# 麴やミネラルと健康食の話 ～免疫力アップ・体に優しい食の話～



日本人が大切にしていた食べ物には、素晴らしい働きがあります。麴やミネラルで免疫力がアップします。これらをしっかり摂って、身体に優しい食を始めましょう。毎日作って健康な体を作るメニュー例なども交えて話します。

日時：9月15日（水曜日） 10：00～11：30

場所：中央公民館

講師：名取 直子氏（ミネラル食育アドバイザー）

費用：300円（資料代等）

募集：申込は下記へ。余裕があれば当日でも受け付けます。

募集人数：30名

備考：筆記用具持参、マスク着用等コロナ対策をして参加

主催 ・ 問合せ窓口

NPO法人 あさか市民大学

川池 さえ子 ☎090-5219-0262 ✉：[lupin-the-3rd-55@jcom.home.ne.jp](mailto:lupin-the-3rd-55@jcom.home.ne.jp)

351-0005 朝霞市根岸台 3-14-12

山本 長志郎 ☎090-5208-2643

朝霞市市民活動団体支援補助金交付事業です