

回覧

コロナ対策
に役立つ！

免疫力を高める 米のとぎ汁漬け



TV・ラジオでおなじみの
くるま うき よ

講師：車 浮代さん



健康の要である腸。腸内環境がよくなれば免疫力も高まり、
色々な病を防いでいくことができます。江戸料理研究家
が発酵食「米のとぎ汁漬け」を実演しながら講演します。
ご参加をお待ちしております！

2021年9月23日(祝/木)

【時間】 13：30～15：30

【場所】 小出地区コミュニティセンター・大会議室

【定員】 40人

【申込】 8/31(火) 10：30～☎0467-54-6525&窓口へ

<プロフィール>

江戸料理・文化研究家/時代小説家。NHK「チコちゃんに叱られる!」「知恵泉」「美の壺」他、情報バラエティ番組に多数出演。現在はTBSラジオ『明日へのエール』毎月第一土曜日21:00～「江戸暮らし」のコーナーにレギュラー出演。著書は「蔦重の教え」「江戸の食卓に学ぶ」「天涯の海～酢屋三代の物語」など17冊。

お問合せ

小出地区コミュニティセンター管理運営委員会

TEL. 0467-54-6525

市の感染防止対策に沿って実施します。