

もっと野菜食べよう！
ミニ講座

甘酒のちから

ミニ講座で甘酒を取り上げて以来、甘酒ファンはうなぎのぼり。
「飲む点滴」と呼ばれる栄養満点の甘酒は、
数十年ぶりのこの冬の寒さを乗り切る強い味方。
お家で簡単に作れる甘酒の力と魅力を
大瀬先生と一緒に学びましょう。

2/8 (木)
10:30~11:00

申し込み不要
無料
定員 先着12名

2/14 (水)
10:30~11:00

場所

ららぽーと柏の葉 北館3F
まちの健康研究所「あ・し・た」

※ 同じ内容の講座を2回実施いたします。



本講座は、原則まちの健康研究所「あ・し・た」の会員様向けとし、会員でない方の体験参加は2回までとさせていただきます。

以降は、会員登録（無料）の上、引き続きご参加くださいますようお願いいたします。



まちの健康研究所「あ・し・た」
ワンポイントアドバイザー
料理研究家 大瀬由生子

主催：まちの健康研究所「あ・し・た」 04-7197-7713