

もっと野菜を食べよう！  
ミニ講座

# きのこ

「きのこ」といえば、食物繊維が多く低カロリー、  
女性にはうれしい食品の代表格。  
旬を迎えるきのこについて大瀬先生と一緒に学び、  
この秋は、思い切りきのこを味わい、楽しみましょう！

9/24(月)  
14:00~14:30

9/27(木)  
14:00~14:30

※ 同じ内容の講座を2回実施いたします。



場所

ららぽーと柏の葉 北館3F  
まちの健康研究所「あ・し・た」

申し込み不要、無料  
定員 先着12名



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

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。

主催：まちの健康研究所「あ・し・た」  
04-7197-7713