



もっと野菜食べよう！
三二講座

「酢」

今年は、季節の歩みがいつもの年より早いようです。
気温の高い日も多く、なかなか体がついていきませんね。

そんな時に役立つのが、疲労回復効果があるお酢。
調味料として使うだけでなく、ドリンクとしてもとても
おいしく飲めます。

今月は、お酢について、大瀬先生と学びましょう！



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

新型コロナウイルスの感染防止のため、
当分の間定員を6名とさせていただきます。
ソーシャルディスタンスを保って
ご着席ください。

4/21 (水)
10:30~11:00

4/25 (日)
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6名

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

