

自家製ぬか床造り講習会

ぬか床造りの体験、無添加の漬物の造り方や免疫力を高める講習を実施し、造ったぬか床を持ち帰ります。

最強の植物性乳酸菌で免疫力を高めよう！

乳酸菌はなぜヒトの健康に役立つの？

善玉菌とよばれ、腸内で悪玉菌の増殖を抑える役回りをします。



花粉症等のアレルギー改善作用や感染防御作用、コレステロール低下作用などがあります。うつ病やストレスさらにアルツハイマー病など認知症機能にも改善作用を報告する研究例が増えてきています。（すべての人に当てはまるとは限りません）



受付人数	10組
申込開始日	令和8年9月25日（金） 午前9時30分受付開始
実施日・時間	令和8年10月17日（土）午前9時～11時
場 所	永和地区公民館 講堂
参加費	1セット2,200円（ぬか・タッパー込）

受付開始午前9時30分から10時まで、先着順に受付整理券を配布し、定員を上回った場合は受付整理券を持っている方、及び往復はがきが到着している方を対象にその場で抽選させていただきます。なお、定員に満たない場合は、引き続き申込受付いたします。

主催：永和地区公民館指定管理者 公益社団法人愛西市シルバー人材センター