



はじめよう!

# ぬか活 ライフ

発酵の  
チカラで  
おいしく腸活

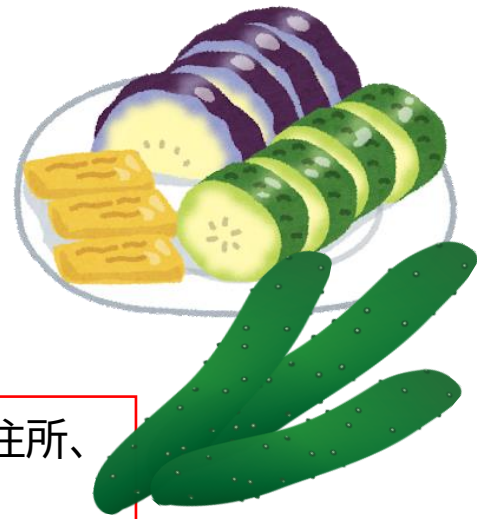
日時: 令和6年6月5日(水)、26日(水) ※全2回  
午前10:30から午後12:00まで

内容: 1回目「ぬか床をつくろう、育てよう」  
2回目「ぬか漬を漬けよう、味わおう」

場所: コミュニティセンター 調理室

定員: 8人(応募者多数の場合は抽選)

参加費: 2,000円(材料費2回分含む)



■往復はがき、またはメールに

教室名「はじめよう! ぬか活ライフ」、住所、  
氏名(ふりがな)、年齢、電話番号

を記入して5月1日(水)~17日(金)まで(必着) 申し込み

【申し込み・お問い合わせ】

三井金属あげおコミュニティセンター(上尾市コミュニティセンター)

〒362-0075 上尾市柏座4-2-3

メール ageo.comisen.event@gmail.com

TEL 048-775-0866



申し込み専用QRコード