



目コミ〇コミ

2024年度 指定管理者 (一財)若葉台まちづくりセンター

横浜市若葉台地区センター

旭区若葉台 3-4-2

921-2213

セルフケア講座

麺パーティーで健康力アップ

～まずは基本の麺調味料作りから！～

麺菌が「**国菌**」といわれるくらい、麺は遥か昔から日本の食卓にかかせない存在でしたが、最近では摂らない方が増えています。麺は料理を美味しくし、免疫・代謝、最近では**美容にも良いこと**が注目されています。調味料として毎日の料理に取り入れ、**病気に負けない、強く、綺麗な体**を一緒に作っていきましょう！

講師 玉木 祐希江

地域医療に携わり13年の消化器内科医。

患者が薬や医療に依存し、自分でお手当てをしなくなっている現状を改革したく、ヘルスケアの重要性や方法を地域に広げる活動をしている。

ミネラル醤油麺、ミネラル玉ねぎ麺を作ります

日時 7月27日(土) 10:00～12:30

場所 若葉台地区センター 料理室

対象 一般(小学生以上親子でも可)

参加費 2000円(材料費込)

申込 7月7日(日) 9:30～来館にて受付

問合せ 若葉台地区センター 921-2213