

かすみがうら大人大学

時短！おいしい！ 味噌玉ワークショップ



毎日忙しいあなたへ。お湯を注ぐだけでホッとする、
”飲む美容液”味噌玉を手作りしませんか？

お味噌を通して、健康習慣と地域交流を深め、楽しい時間を過ごしましょう！

2026
6/6 (土)
14:00~16:00

参加費

2,000円 当日、現金で徴収します。
[内訳:受講料500円、材料費1,500円]

定員

市内在住在勤20名(20代~50代優先)
※対象年齢以外の方も申込可
(〆切時点で空きがある場合に限る)

持ち物

筆記用具、エプロン、手拭きタオル、飲み物、
保冷バック(味噌玉持ち帰り用)

場所

かすみがうらウェルネスプラザ 調理室

内容

- ✓食事と体・心の関係を知る
- ✓味噌玉の活用・応用
- ✓知って得する!味噌と発酵のパワー(基礎知識)
- ✓味の違いを体験!数種類の味噌の食べ比べ
- ✓味噌玉作り実習



講師:小川原 智子

著書『人生が変わる!心と体を温める料理教室』



申込はこちら
(電話も可)

かすみがうら市教育委員会
生涯学習課 社会教育担当
千代田コミュニティセンター内
[かすみがうら市中志筑2112]

TEL : 0299-57-1073

募集期間 : 2026年4月14日(火) 8:30~
2026年5月27日(水) 17:15