

キムチの素作り教室



万能調味料「キムチの素」を手作りしませんか?
白菜キムチ・鍋料理・炒め物など幅広い料理に使えます♪
キムチは発酵食品の一つであり、腸内環境を整える乳酸菌や、
体の代謝を促すカブサイシンなどが含まれています。

日 程: **令和8年2月14日(土)**

時 間: 9:30~12:00(受付 9:15~) ※終了時間は前後する可能性あり

会 場: 湖西市健康福祉センター(おぼと) 2階 栄養指導室、調理室

持ち物: 持ち帰り容器(チャック付ビニール袋や密閉容器 約 500ml 程度)、

マスク(必要な人)、エプロン、三角巾、手拭き用タオル、

ふきん3枚、飲み物(水分補給用)

募集人数: 先着 24 名(湖西市民対象)

参加費: 無料



申込方法: ①または②のいずれかの方法で申し込み

①電話(053-576-1114) ②申し込みフォーム→



申込締切: 令和8年2月4日(水曜日)

その他: マスクは、粉末状の刺激物(唐辛子など)を口や鼻から吸い込むのを予防するために着用をお勧めします。

【事務局】湖西市健康増進課健康づくり係内

電話 : 053-576-1114

mail : kenkou@city.kosai.lg.jp