

かんたん菌活料理講座 麴の活用法

～発酵のしくみを知って健康に！～



発酵の仕組みを知り、
調理しながら取り入れ方を考えよう。
おもしろ発酵食品もありますよ。

【講師】土方 夕暉

日
時

H30 11/16 ~ 12/14

毎週金曜 14:00~16:00

●オリエンテーション 11/9

会
場

南区民センター

(南区真駒内幸町 2 丁目 2-1)

費
用
ほ
か

受講料 3,000 円

材料費 2,800 円

定員 20 名 (多数時抽選)

備考 持ち帰りはできませんので

ご了承ください。

9/25
締め切り

締め切り後も空きがあればお申し込みになれます。
詳しくはお問い合わせください。

主
催
申
込
先

札幌市生涯学習センター 事業課

【住所】〒063-0051 西区宮の沢 1-1-1-10

【FAX】011-671-2334

【H P】<http://chieria.slp.or.jp>

詳細はホームページの
「講座案内」に掲載して
います (締め切りを過ぎ
た講座は掲載していない
場合があります)。
お電話でもお問い合わせ
いただけます。



- 申し込みは、ハガキ・FAX・ご来館・ホームページで承っています。
①講座名 ②お名前 (ふりがな) ③郵便番号・住所 ④電話番号 ⑤性別 ⑥年齢 をご記載ください。
- 締め切り後の講座へのお申し込みは、事前に電話 (011-671-2311) で空き状況をご確認ください。
- 申し込みが少数の場合、開講を中止することがありますのでご了承ください。

<講座カリキュラム>

2018/11/9	【オリエンテーション】 1 時間程度で、講師から講座内容や持ち物などを詳しく説明します。参加は自由ですが、お時間のある方はぜひご参加ください。
2018/11/16	発酵のしくみや発酵食品のよさを知る〈座学〉
2018/11/23	「塩麴」とは？〈座学〉 「塩麴」を使ったかんたん調理〈実習〉
2018/11/30	「醤油麴」とは？〈座学〉 「醤油麴」を使ったかんたん調理〈実習〉
2018/12/7	「甘酒」とは？〈座学〉 「麴や酒粕の甘酒」を使ったかんたん調理〈実習〉
2018/12/14	「発酵食品」×「野菜&果物」のオリジナル健康ドリンク作り〈実習〉

2018 秋期 さっぽろ市民カレッジ ご近所先生企画講座 11 月開講 予定講座一覧

以下の講座も受講者募集中です。会場・日程・費用などは、電話(671-2311)でお問い合わせください

片づけたい！親の家・私の家！	中国語って簡単！ 中国語入門講座	人物から北海道の歴史をたどる
プレ・ピラティス ～誰でもできるピラティスの基礎～	初めての加賀ゆびぬき ～絹糸で作る指先の万華鏡～	女性のためのリストラティブヨガ ～10分でしっかりリラックス～
イタリア語超入門 ～イタリア美術の旅～	気になる「生活習慣病」対策 ～知ってトクする薬の話～	季節のお花を作ろう・飾ろう！ ～あなたが作る花束とハーバリウム～
初心者のための太極拳 ～シルバー世代こそ使いたい～	あなただけのエクササイズを探そう ～ジム通いの前に知っておきたい！～	脳トレ・ポイトレを童謡唱歌で ～声を合わせて歌おう会～
楽しく覚える iPhone・iPad	知っておきたい年金の話	～医療・福祉の専門家が教える～ 知識ゼロからの終活セミナー
かんたん菌活料理講座 麴の活用法 ～発酵のしくみを知って健康に！～	映画の魅力！イタリアの巨匠たち ～フェリーニ&デ・シーカ両監督の世界～	はじめてのタイ語
カラダが喜ぶセルフストレッチ	五感を刺激するわくわくアート ～見て触れて味わって楽しもう！～	仕事で使えるエクセル講座
色彩心理体験で知る自分の心と脳	あへあほ体操 ～毎日の生活を手軽な運動にしよう～	やさしい水彩画
50代からの家計見直し・節約上手 ～老後を楽しむために 今できること～	ふわゆる姿勢改善教室 ～本来持っている健康とキレイへ導く～	ワクワクドキドキ科学おもちゃ ～気軽に楽しむ科学の世界～
X'masを楽しむクレイクラフト ～とっても可愛い、撮ってもステキ～	初級マジック講座 ～ホームパーティーで孫のヒーローに～	～脱力による 新体感・護身術～ やさしい空体道を学ぶ"
麻雀（マージャン）入門 ～国際公式ルールを覚えてみよう～	バルーンアートを楽しもう！	茶道の歴史を紐解く ～南方録を読み、茶杓を知ろう～
手軽に無料でホームページ作成 ～初めての WordPress～	やさしい俳句入門 ～あなたも詩人になりましょう～	