

梅干しパワーで 健康生活！！

「梅干し」で心も体も元気になろう！

梅干しの効能

1. 疲労回復
2. 腸内環境UP
3. 免疫力の向上
4. 生活習慣病の予防
5. 美肌効果
6. 殺菌効果

11月29日(土) 10:00~13:00

講師

東広島生涯学習
インストラクター・
コーディネーターの会



梅干しは古くから伝わる保存食のひとつで健康効果も高く、「一日一粒食べれば医者いらず」と言われています。梅干の効能や魅力を知り、災害時にも役立つ美味しい土鍋ご飯の炊き方を1から学びます。お子様と一緒に食の大切さを考えながら、元気の源「梅おむすび」を作りませんか？

参加費：1人300円
(未就学児 無料)

締切：11月14日(金)

対象：子と保護者

定員：10組

手作り梅干し



黒瀬町産の新米

申し込み方法

WEBフォーム・メール・ファックス・ハガキ・窓口のいずれか
(①講座名②住所・郵便番号③保護者の名前(ふりがな)④子どもの名前(ふりがな)・年齢⑤電話番号

お問合わせ

黒瀬生涯学習センター 〒739-2624 東広島市黒瀬町菅田10
(☎0823-82-1100・☎0823-83-4001)
✉ kurosgc@hhface.org

WEBフォーム

