



令和7年度 教育文化セミナー



発酵プロフェッショナルの
管理栄養士から学ぶ

発酵食品の効果と腸活

こんな方に
おすすめ

- ✓ 発酵食品って身体に良いってホント!?
 - ✓ 発酵食品の種類や効用を知りたい
 - ✓ 発酵食品で子どもの食の悩みを解決したい
- ♥調理実習あります(発酵三色丼・味噌汁・甘酒ドリンク)♥

開催日
全4回

2026年
1月29木・2月4水・18水・26木

時間 午前10時から正午

会場 昭島市立武蔵野会館

※会場は駐車スペースが少ないため、
お車でのお来場はお控えください。

対象者 昭島市内在住・在勤・在学の小学生以下のお子さんがある保護者

参加費 無料 ※ただし、調理実習の材料費は別途徴収

定員 15人(申込順)

保育 1歳以上の未就学児6人(申込順)
※保育希望者は1月22日(木)10時からの保育
説明会にお子さんと一緒に出席します。

講師

管理栄養士 山田 百香里

たべもの教室 いろわ代表。
(社)日本発酵文化協会認定の発酵プロ
フェッショナルとして、発酵食の開発
や普及に努め、「発酵」を通じた大人
と子どもの交流の場を提供。病院管理
栄養士、食品開発業務での経験を活
かし、乳幼児の食相談や小学校での食育
活動も積極的に行っている。



申込み

12月17日(水)の午前9時から12月27日(土)までに昭島市HP
または左の二次元コードよりお申込みください。

問合せ先

昭島市公民館 ☎ 042-544-1407 ✉ jigyo@city.akishima.lg.jp