

健康に美味しく役立つ きのこのミニ講座

ご自身やご家族の**健康**に関心のある方に、
きのこの不思議な魅力をお伝えし、
お得に・賢く 役立てていただきます。

普段あまり料理をつくらない、という方も
心配ありません。
美味しく食べて健康長寿をめざしましょう。

3月22日(木) 13:30～15:00
会場：3F 研修室3

対象	象	市民
定員	員	15人
参加	費	無料
申込	方	1F相談窓口、2F調査・資料室カウンターに直接
申込	開	2月21日～ 先着順受付
お問	合	ちば生涯学習ボランティアセンター 207-5815

受付No.

登録ボランティアミニ講座	
健康に美味しく役立つきのこミニ講座	参加申し込み
氏名(しめい)	年齢
TEL & FAX	

お話の内容

- ・マイコファジーってご存知ですか？
- ・スーパーで売っているきのこ、そのすごい効用
- ・えのき氷って何？
- ・きのこの美味しさの秘密
- ・きのこの選び方、保存法

講師：青木 正義 (K16-021)

職業としての専門領域は化学です。

健康、食材への興味から、きのこマイスターの資格を取得（日本きのこマイスター協会）きのこの良さを伝えています。

消費者の立場から、おいしくて健康にも良い食材として、特にきのこの機能と効果をお伝えします。

