

2023年・夏

がっちり疲労回復&免疫力アップ!

## 1回目 玄米みそ作り

8月5日（土）

午後1時  
～3時



## 2回目 発酵調味料作り

### & 試食会

8月12日（土）

### 【場所】

うるま市生涯学習文化振興センター  
ゆらてく2階 調理室

☆講師：久場 さやか氏（ナチュラルフードコーディネーター、光のおむすび認定講師）

☆日時：2023年8月5日（土）・12日（土）午後1時～3時

☆場所：ゆらてく2階 調理室（うるま市字仲嶺187番地）

☆対象：(1)うるま市在住・在勤の親子 (2)1・2回目とも参加可能な方

☆材料費：1,300円（1・2回目通し）

☆定員：15人（2回参加できる方優先、申込多数時は抽選し当選者へ連絡）

☆締切り：7月19日（水）PM4:00

☆受付：電話（～PM5:00）、

☆申込先：うるま市生涯学習文化振興センターゆらてく

QRコード→

TEL: 988-5508







