

令和7年度 エコプラザ西東京主催事業

健康を支える「発酵食品」のエコで役立つ話



昔から受け継がれている持続可能な食のシステム「発酵」。
微生物や酵素が食材を味わい深いものに変えてくれます。
食材を活用できるので食品ロスを省き、調理を簡単にしてガスや電気の消費を抑えてくれる。
もちろん定番の腸内活性化で健康に様々な恩恵あり！
そんな発酵の仕組みと発酵食品について、楽しく学べます。

- | | |
|-----|---------------------------|
| 開催日 | 令和8年3月28日（日） |
| 時間 | 午後1時30分～3時30分 |
| 場所 | エコプラザ西東京 プラザ棟2・多目的スペース |
| 対象 | 市内在住・在勤・在学、中学生以上の方 |
| 定員 | 18人（申込み順） / 参加無料 |
| 持物 | 筆記用具、飲み物（各自のご判断でお持ちください） |
| 講師 | MOA 自然農法西東京市研究会
久藤啓子さん |



【お申込み受付】

➡ 3月1日（日）午前11時から3月26日（木）午後5時まで

お申込みは、電話・E-Mail にて、下記項目をお伝えください。

講座名・お名前・ご住所・ご年齢・お電話番号 ※ 定員に達し次第受付終了となります。

本講座の開催場所はこちらになります

主催・連絡先 **エコプラザ西東京**

西東京市泉町 3-12-35

電話：042-421-8585

（午前9時～午後5時：第3月曜日を除く）

FAX：042-421-8586

E-Mail：ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp

