

宮城区公民館だより 1号

令和8年3月23日
発行:宮城区公民館
館長:宮友名 昭美
☎936-5936



キムチの健康効果

キムチは乳酸菌の働きによって作られる発酵食品です。乳酸菌を多く含むキムチは、腸内の善玉菌を増やし悪玉菌の繁殖を抑えてくれる働きがあり、腸内のバランスを整えやすくしてくれます。おいしいキムチで元気に腸活をしましょう。

韓国キムチ

日時:4月30日(木)
11時~14時

韓国オモニー直伝のレシピで作る
美味しいキムチ

講師:玉城 優子氏

場所:宮城区公民館

定員:10名(定員に足し次第締め切ります。)

対象:宮城区区民

持ち物:大き目のボール・ざる・エプロン・マスク

材料代:1,000円

※ 講座中に撮影した画像等を公民館掲示、
北谷町の広報活動に使用することに同意し申し込みます。