

宇地原区公民館だより

発行日:令和8年10月吉日

館長:仲宗根 仁志

(公印省略)



皆んなで楽しい時間を過ごしましょう♪

きくらげ収穫・講話

親子参加も
歓迎

移動体験講座

11月21日(土)

北中ファームきくらげ小町

午前9時に保健センター集合



体験、講話約2時間

きくらげ小町ではEM栽培で無農薬、無除草剤、ビタミンDがたっぷりのキクラゲが育てられています。全てを記載できない程沢山の効果があり、講話もきくらげを乾燥させている場所もとにかく楽しい事間違いなし！親子、子供、成人まで皆んなで一緒に行きましょう＊
きくらげは栄養価が高い。特に、ビタミンDは免疫の調整機能が注目されており、カルシウムの吸収を高め、骨を強化する栄養素として、骨粗鬆症予防にも重要なビタミンとされている。

対象:宇地原区民男女・空きがあり次第北谷町民可

小学生は大人と一緒に参加してください

定員:15名程

持ち物:水分補給用の飲み物

参加費:収穫体験料金1,000円(通常料金5,000円)

(収穫は生木耳になります。乾燥きくらげをご希望の方は

お申込みの際、お伝えください)

申込み先 ＊お電話にて申込みください。

注意! 【体験前日～当日は納豆NG】

納豆菌は繁殖力が強く、きくらげ菌と喧嘩してしまう為、前日と当日に納豆をたべた方は入れませんm(_ _)m



講座等情報等配信中
宇地原区公式LINE



宇地原区公民館

☎936-5914

(担当:らんこ)

申込み締切日

11/18(水) 17時



講座内で撮影した画像は北谷町生涯学習まつりにて掲示使用します
(使用されたくない方はお気軽にお申しつけください)