

食を大切に する生き方

～体は食べたもので出来ている～

講師

無添加
お家・旅・簡単に



'Ai cooking studio
代表 福島亜衣

共働きが当たり前となった現代では
人と人が向き合う機会が減り
それと同じく人が“食”と向き合う機会も
減ってきているように思います。
その影響が、少なからず健康面・精神面
また子供たちにも出てきていると感じており、
今一度“人と人”“人と食”が向き合うことで
大切なものを見直すきっかけになれば
とても嬉しく思います。



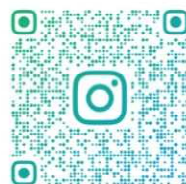
この夏、極上の味噌作り体験を

各回 定員36名

参加費

無料

(要予約)



@AI_MUTENKA

7/27(日)・8/9(土)

13:30～16:30

会場：吉備公民館 料理講座室

※両日とも時間・会場・内容は同じです

【お問い合わせ】

岡山市男女共同参画社会推進センター
「さんかく岡山」

〒700-0822

岡山市北区表町三丁目14-1-201
(アークスクエア表町2階)

TEL 086-803-3355/FAX 086-803-3344



食を大切にする生き方

～体は食べたもので出来ている～

第1開催日 2025年 7月27日 (日)13:30～16:30

第2開催日 2025年 8月 9日 (土)13:30～16:30

【会場】吉備公民館調理講座室 【持ち物】筆記用具・飲み物・ハンドタオル
その他、味噌作りに必要と思われるもの

講師



'Ai cooking studio
代表 福島亜衣

～おうちのご飯を簡単に無添加する料理講師～

岡山市内で無添加発酵調味料で時短のお料理教室を主催しています。

“簡単・美味しい・無添加”をスローガンとし、

“体が喜ぶご飯” “本物の調味料”をたくさんの方に知っていただくべく、
ご家庭で一番馴染みのある味噌作り体験教室を開催する運びとなりました。
老若男女、たくさんの方にご参加いただけるととても嬉しいです。

【お申込み・お問合せ先】

岡山市男女共同参画社会推進センター「さんかく岡山」 TEL:086-803-3355

E-mail:sankaku@city.okayama.lg.jp 電話・FAX・メール・電子申込で受付しています。

FAX送信先



086-803-3344 さんかく岡山 岡山市男女共同参画社会推進センター

ふりがな			電子申込はこちらから
名前			
電話番号			
参加希望の回 ☑を入れてください	☐ 第1開催日 7月27日(日)	☐ 第2開催日 8月9日(土)	
同伴者	☐ なし ☐ あり()人		

個人情報適切に管理し、この講座のみに使用し他の目的で使用することはありません。

●「吉備公民館」へのアクセス●

住所:〒701-0153 岡山市北区庭瀬416

■交通案内

電車JR▶庭瀬駅下車徒歩15分

バス・下り方面▶両備バス、下電バス、岡電バス
庭瀬本町で下車徒歩2分

バス・上り方面▶両備バス、下電バス、岡電バス
庭瀬本町で下車徒歩1分

■駐車場▶駐車場77台分

(身体障がい者等用駐車場3台分を含む)

