

主催：(公財) 坂井市スポーツ協会

健康イベント

ピラティス×麴

身体を整えて食からもアプローチ

健康な身体づくりと食を学べるイベントです。

ピラティスで身体を整えたあとに、食の講座で人気の「麴」について作り方や使い方を学んで、身体に大事な栄養素を知って取り入れましょう。



【1部】 9:30～
ピラティス



【2部】 10:20～
食講座『麴』

9.6 SAT 【1部】 9:30～10:10
【2部】 10:20～11:00

会場：三国運動公園健康管理センター

【定員】 25名

【参加費】 1,000円

【持ち物】 タオル、飲み物
ヨガマット（貸出有）

【申込み・問合せ】

三国体育館 ☎82-4686



講師【YURI】

麴には素材の旨味や甘みを引き出してくれる力があるのでたくさんの調味料を入れなくても料理の味が簡単に決まります。アレルギーの改善には腸内環境の改善が必須。麴には腸内環境を整えてくれるパワーがあります。また、手作りの調味料には添加などが一切入っていないため安心安全！赤ちゃんの離乳食から使えます！この機会に「麴」を知って身近に感じてもらえると嬉しいです♪