

味噌づくり体験もできる



「活き生き健康くらぶ」に学ぶ

食を見直し 健康な身体づくり

2026 10月17日(土)
14:00~16:00

会場：由木中央市民センター 2F 調理室
東京都八王子市下柚木2-10-6

定員：20名（申込先着順）

参加費：500円（材料費）

講師：活き生き健康くらぶの皆さま

「食べたもので身体は作られています」。
安心安全な食品の選び方のヒント、日本伝統食「味噌」の魅力を学びます。

味噌づくり体験では、仕込んだ味噌を持ち帰り、日常生活に取り入れることができます。
食と健康、自然療法に関心のある皆さま、ぜひご参加ください！

講師の紹介

病気にならない、薬に頼らない健康な身体づくりを目指し、日常の「食」に関心を持ち、食に関する勉強会や情報交換会を行っています。



春に「和ハーブ活用」、夏に「梅仕事」、冬に「お味噌づくり」体験も実施し、昔ながらの「日本の食卓を見習い、日本の伝統食文化を伝える活動」をしています。

プログラム

活動紹介

20分

活き生き健康くらぶの想いや活動内容の紹介

知っているのと知らないでは大違い！

30分

食品の選び方のヒントであなたも買い物上手に

お味噌づくり体験

60分

材料はたった3つだけ！誰でも簡単にお味噌づくり

主催・お問合せ

八王子市市民活動支援センター

TEL : 042-646-1577

FAX : 042-646-1587

Mail : npo802@shiencenter-hachioji.org

申し込み方法

①八王子市市民活動支援センターのホームページは二次元コードより
<https://www.shiencenter-hachioji.org>

②Mail : entry@shiencenter-hachioji.org

③FAX : 042-646-1587



食を直し、健康な身体づくり



定員：20名（申込先着順）

定員数まで申し込みを受け付けます

10月17日（土）14:00～16:00（受付：13:40）

会場：由木中央市民センター 2F 調理室

東京都八王子市下柚木2-10-6

JR八王子駅南口よりバス「由木折返場」「南大沢駅(殿ヶ谷戸経由)」行で「由木折返場」下車
京王線南大沢駅よりバス「八王子駅(殿ヶ谷戸経由)」行で「由木折返場」下車
利用者駐車場：自動車29台 自転車25台

プログラム内容：



- ・「生き生き健康くらぶ」活動紹介
- ・食品の選び方のヒント
- ・お味噌づくり体験



詳細・申込フォーム

◆ 申込方法 ◆

1. インターネット

八王子市市民活動支援センターのホームページから簡単に申し込みができます。ご利用ください。

2. メール

下記を記入して メールアドレス：entry@shiencenter-hachioji.org へ送信願います。

- ・ 件名：アクティブ市民塾
- ・ 氏名（ふりがな） ・ 電話番号 ・ メールアドレス

3. FAX

下記を記入して FAX：042-646-1587 へ送信願います。

- ・ 氏名（ふりがな） _____
- ・ 電話/FAX _____
- ・ メールアドレス _____

- 上記記載の方法でお申込み後、3日を過ぎても返信がない場合は、お手数ですが電話でお問合せ下さい。
- ご記入いただいた情報は、八王子市市民活動支援センターからのお知らせ以外には使用しません。

主催：八王子市市民活動支援センター
〒192-0083
八王子市旭町12-1ファルマ802ビル5階
TEL：042-646-1577 FAX：042-646-1587
メール：npo802@shiencenter-hachioji.org



今回紹介する団体

「生き生き健康くらぶ」

代表：嘉藤 洋子

メール：nechan926@gmail.com

