

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・飯簡単に



'Ai cooking studio
代表 福島亜衣

共働きが一般的となった現代では、日々の忙しさから手軽さや便利さを重視した“食の選択肢”が増えてきました。一方で、食事と健康との関係について、改めて考える機会が少なくなっていると感じます。本講座では、古くからご家庭の食卓で親しまれてきた、身近な調味料「味噌」を通して食の成り立ちや発酵の魅力に触れながら、ご自身やご家族の“食”をやさしく見つめ直すきっかけにしていいただければ嬉しく思います。



この冬、極上の味噌作り体験を

各回 定員20組

(最大36名)

※過去にこの講座にご参加された方はご遠慮下さい。

【要予約】
お申込みは
こちらから➡



参加費

300円

※当日受付にて
集金いたします。
お釣りのないよう
ご準備下さい。

2/14(土)・2/22(日)

13:30～16:30 ※13:15開場

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

【お申込み・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)

086-803-3355 / 086-803-3344



食を大切に生きる生き方

～体は食べたもので出来ている～

第1開催日 2026年 2月14日 (土)13:30～16:30

第2開催日 2026年 2月22日 (日)13:30～16:30

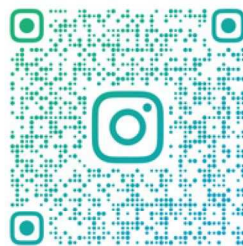
【会場】吉備公民館調理講座室 【持ち物】筆記用具・ハンドタオル・参加費など

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“簡単・美味しい・無添加”をテーマとした
無添加発酵調味料×時短のお料理教室をしています。
料理が得意でなくても、忙しく時間がなくても、
「難しくない」「続けられる」「ちゃんと美味しい」
“家族の健康を守れるご飯”をお伝えしています。



@AI_MUTENKA

【お申込み・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」 TEL:086-803-3355

E-mail:sankaku@city.okayama.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 令和8年2月14日(土)	☐ 第2開催日 令和8年2月22日(日)	
同伴者	☐ なし	☐ あり 大人()人 こども()人	

●「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)

