

イ

ベ

ン

ト

の

お

知

ら

せ

主催:お1人様を楽しむ会

## そば打ち体験 &amp; 試食

そばは便秘解消や血圧・血糖値を下げ、動脈硬化や糖尿病、脳梗塞などの予防効果がある健康食です。

今回は日本三大そばの1つ、信州戸隠のそば粉を使って、できあがり美味しくいただきます。ワイワイ楽しくやりましょう。是非ご参加ください！



【日時】 令和5年10月29日(日)

1回目 9:30~12:00 2回目 13:30~16:00

【会場】 桜井市中央公民館 2F 調理実習室

桜井市栗殿202 ☎0744-45-0965

【定員】 各回5名(予約制)

【参加費】 300円(釣り銭のいらないようお願いします)

【持ち物】 マスク、三角巾、タオルなど

【締切】 令和5年10月22日(日)

【案内人】 そば打ち迷人のナカムラ(プロではございません)

お問い合わせ・お申込み:お1人様を楽しむ会 代表 中村昌彦 090-1913-6634

※電話に出ない時は留守電をお願いします。折り返し連絡いたします。

◆このイベントは桜井市市民協働推進補助金(卑弥呼里・桜井ふるさと寄付金)の交付を受け活動しています。

◆万一の事故に備え保険に加入していますが、補償は保険の範囲内となりますのでご了承ください。