

名張市一般介護予防事業業務委託

65歳以上限定

桔梗が丘
地区限定

参加
無料

やさしい 蕎麦打ち体験

こころと体に効く ソバパワー*



蕎麦は昔から“長寿食”と呼ばれ、栄養たっぷりで健康に良い食べ物です。

体にやさしい蕎麦を、自分の手でこねて、のばして、切る。

無理なく体を動かしながら、楽しく健康づくりを体験していただけます。

また、ご家庭でも蕎麦打ちにチャレンジしていただき、皆さんと楽しんで下さい。

見るだけ
でもOK!



体験内容

みんなで力を合わせて一つの蕎麦を打ちます。

こねて、のばして、切る。それぞれの工程を複数人で

分担しながら作り上げて、一緒に味わいます。

また、諸事情により蕎麦打ちは体験しなくても

「見て楽しむ」ことができます。

最後はみんなでお蕎麦をいただきます♪



実施期間

11/19、11/26、12/10、12/17、1/21、1/28
2/18、2/25 ※全て水曜日

時 間

11:00～13:00

場 所

桔梗が丘市民センター
名張市桔梗が丘6番町1-13

お申し込み方法

桔梗が丘にお住まいの方限定となります。
下記お電話にてお問い合わせください。

蕎麦の 効能

- ・血流を整える ルチンが豊富
- ・疲労回復 ビタミンB群を含む
- ・食物繊維が豊富で腸を整える
- ・低カロリーでヘルシー



お問い合わせ

そば、けいた

0595-61-1371

(お電話でのお問い合わせは、平日15時～18時の間にお願いします。)

出張講座・体験なども受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。