

スペルト小麦と天然酵母パン教室

- ・栄養価が高く、最近ではスーパーフードとして注目されているスペルト小麦を使ったパン教室です。
- ・捏ねるのに力はあまりいらず、手軽に作ることができます。



- 日 時** 令和8年2月 ①19日(木) ②28日(土) (同内容を2回実施)
いずれも 10 時 00 分～14 時 00 分 ※①②のどちらか一方を受講
- 会 場** 白石東地区センター 2F 実習室
- 講 師** 自然療法アドバイザー 前原 恵子
- 定 員** 各 8 人 (先着順)
- 対 象** 15 歳以上の方
- 参加費** 1,500 円 (受講料 800 円、材料費 700 円)
- 持ち物** エプロン、手拭きタオル、飲み物(水分補給用)



【お申込について】

- ・申込期間 : 1月22日(木)から2月12日(木)まで。
- ・申込方法 : 電話または窓口で受付(9時～21時、土日祝も可)。
- ・お支払い : 参加費は申込期間内に、窓口でお支払いください。

・発酵を待つ間に・・・

パンについての勉強と、講師の作ったパンの試食をします。

・自分が作ったパンは・・・

お持ち帰りですよ！



＜講師紹介＞ 自然療法アドバイザー 前原 恵子

皆さんの健康と健やかな暮らしを応援しています

経歴／レストラン・オーガニックカフェ経営 22 年

分子栄養学 金子塾卒業生

札幌市食生活改善推進委員

大和市健康都市大学講師経験有

整体師

受講される方へ

- ・ご来館前の体温チェック、館内での手指消毒等をお願いします。
- ・発熱や風邪のような症状がある方は参加をお控えいただくようお願いします。
- ・換気等のために会場内が寒くなることもありますので、予めご承知願います。
- ・新型コロナウイルス感染症等の影響により中止となる場合があります。



【お問合せ・お申込み先】

白石東地区センター 電話 011-866-3000

札幌市白石区本通 16 丁目南 4-27

