

2020

# K-ファーム 秋の収穫祭

収穫後、各自  
2個程度お持ち  
帰りできます。



参加費  
大人 1,000円  
小人 500円  
(小学生以下)

場所

足白農泊施設  
カホアルペ

11/28 (土)  
10:00~12:00

これから旬

今回の収穫野菜

## 『キャベツ』



キャベジンというビタミンU  
を含んでいて、整腸作用が  
期待できます。  
ビタミンCやビタミンKも  
豊富です。

今が旬

今回の収穫野菜

## 『ブロッコリー』



ブロッコリーに含まれる  
スルフォラファンという  
成分が癌の予防に効果が  
あるとされ、期待できると  
注目されています。

住所、氏名、年齢  
を下記まで連絡  
してください

今が旬

今回の収穫野菜

## 『白菜』



冬の鍋には欠かせない  
野菜。水分が多くて  
カリウムやカルシウム  
が豊富です。

参加申込  
連絡先：



一般社団法人 嘉麻市観光まちづくり協会  
福岡県嘉麻市上臼井328番地1  
TEL 0948-43-3680 FAX 0948-43-3854  
e-mail info@e-kama.net