長崎市中央公民館
秋の講座 Autumn Course
【主催】 ながさき県民大学連携講座

はじめよう腸活！

～やさい麹で腸・元気～

11/25（水）
10:30-13:00

美味しい試食あり

腸活ってどうするの？
旬の野菜を使った
美味しい「やさい麹」
を作ろう！

講師：数原 有希子
野菜ソムリエプロ　腸活プランナー
スムージースペシャリスト

材料費：一人1,000円
※前払い制（お支払い方法は当選時にご連絡いたします）
尚、食材の準備の都合上、3日前からのキャンセルにつきましてはご返金いたしかねます。

場所：　長崎市中央公民館 調理実習室
（長崎市民会館２F）

定員：２４名（応募多数の場合は抽選となります。）

持参物：400ccくらい入る蓋つきの空き瓶2個（ジャム瓶のような広口タイプ）
エプロン・三角巾・食器用ふきん

受講お申込み方法　往復はがき・インターネット・直接来館

◎往復はがきの場合

往信 〒850-0874 長崎市魚の町5-1 長崎市中央公民館 「講座名」係	**白紙** 当落お返事用 （何も書かないでください）	返信 〒 ご自分の 郵便番号 住所 氏名	①講座名 ②郵便番号 住所 ③受講者氏名 （ふりがな） ④年齢 ⑤連絡先電話番号

往復はがき（170円）をご購入いただき、上記の要領でご記入のうえ、
お送りください。
※注意 受講結果を印刷しますので１講座につき、はがき１通で受付となります。

◎インターネットの場合

下記サイト（中央公民館公式WEB）の申込フォームに必要事項を入力の上、送信してください。
※注意　メールアドレスの誤入力や迷惑メール対策を行っている場合は確認メールが届きません。また、迷惑メール対策を行っている場合は「@ngs-shiminkaikan.jp」を受信設定にしてください。

申込み用
QR コード

◎直接来館される場合

返信連絡用として**はがき（85円）**の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

応募締切
8/31（月）必着

〈主催・お問合せ〉
長崎市中央公民館 〒850-0874 長崎市魚の町5-1（長崎市民会館）
〈電話〉095-825-1948（平日９時～17時）〈公式WEB〉https://ngs-shiminkaikan.jp/

長崎市民会館