

はじめよう腸活!

～やさしい麴で腸・元気～

6/4 水

13:30-15:30

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

場所：長崎市中央公民館調理室
 (長崎市民会館 2F)

定員：24名

腸活ってどうするの？

旬の野菜を使った
 美味しい「やさしい麴」
 を作ろう！



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

 〒850-0874 長崎市魚の町 5-1 長崎市中央公民館 「講座名」係	白紙 この面には何も 記入しないで ください	 〒 受講申込者の 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。

◎直接来館される場合

返信連絡用として官製はがき (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

3/31 (月)

必着

申込み用
 QRコード



〈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

