

* シンコーグループ自主事業 *

～アマノの“キレイと元気”ワンコイン講座～


心とカラダに効く薬膳

～Aコース:イライラしない

薬膳メニュー～

初めての方でも気軽にできる薬膳メニューを
実際に調理・実食しておいしく学びましょう。



開催日時	11月22日(木) 10:00～13:30	
会場	東生涯学習センター 1階 料理室	
費用	500円	
対象・定員	一般 ・ 定員:24人	
持ち物	エプロン・三角巾・タオル・ふきん・台ふき・筆記用具	
メニュー	アサリとイカのスープカレー グレープフルーツのブランマンジェなど	
講師	大人の学習塾やわるしす塾長 市川 歩	
申込方法	【往復はがきによるお申し込みの場合】 下記の往復はがきの記入例をご参照ください。	 電子申請サービス
	【インターネットによるお申し込みの場合】 名古屋市電子申請サービスホームページをご覧ください。 《パソコン版》 https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/ 《携帯電話版》 https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/m/	
申込締切	平成30年10月23日(火) 必着 (※申込は往復はがきか電子申請のいずれか1人1通までとさせていただきます。)	
抽選	定員を越えた場合は抽選を行い、抽選結果を返信はがき・メールにて連絡します。(※定員に満たない場合は窓口にて先着順に追加受付を行います。)	

【往復はがきの記入例】(※62円切手を貼ってください。)

<返信おもて>	<往信うら>	<往信おもて>	<返信うら>
62 返信 □□□-□□□□ 氏名 あなたの住所 □□□-□□□□	①心とカラダに効く薬膳 A:イライラしない薬膳メニュー ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号	62 往信 461-0004 名古屋市東区 葵1丁目3番21号 東生涯学習センター 行 □□□-□□□□	何も記入しないで ください

名古屋市 東生涯学習センター TEL:052-932-4881

※この印刷物は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。