

\* 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

～Bコース:そわそわしない

## 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	12月14日(金) 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	ゆり根入り茶わん蒸し 蓮子ぜんざい ほか
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。
	【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》 <a href="https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/">https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/</a> 《携帯電話版》 <a href="https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/m/">https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/m/</a>
申込締切	平成30年11月5日(月) 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。)



電子申請  
サービス

【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	□□□-□□□□	①心とカラダに 効く薬膳 B:そわそわしない 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 東生涯学習センター 行	名古屋市東区 葵1丁目3番21号	何も記入しないで ください
□□□-□□□□	氏名 あなたの住所			□□□-□□□□			

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。