

健康維持のためのお話講座

～やさしくはじめるマクロビオティック～

「マクロビオティック、言葉は知っているけど何のことなの？」
「健康的な食事に興味ある！」
そんな方におすすめです。

できるだけ無農薬・有機栽培の穀物や野菜・海藻を使用し、旬（季節）を大切にすることで、身体を自然治癒力を無理せず自然に高めるというマクロビオティック。

基本となる考え方や、救急のときの食材を使用する対処法などを学びます。
梅醤番茶の試飲もありますよ。

- 開催日時 **平成 28 年 9 月 10 日（土） 10:00～12:00**
- 開催場所 **かごしま環境未来館 1 階食工房**
- 講師 **角屋敷 まり子**（マクロビオティック料理講師・「やさい村」代表）
- 対象 市内に住むか、通勤・通学する 18 歳以上の人
- 定員 20 人（応募者多数の場合は抽選）
- 受講料 1 人 150 円
- 準備物 筆記用具、ハンドタオル（番茶湿布に使用します）
- ☆お持ちの方は、かごしまリユースポイントカード（当日作成可）

※申し込み方法等は裏面をご覧ください。

◆申し込み方法

未来館窓口かホームページの申込フォーム、往復はがき、FAX、Eメールのいずれかに、下記の内容をご記入のうえお申し込みください。(FAXの方は中段の申込書をご利用ください。)

- ①講座名「健康維持のためのお話講座(9月10日開催)」
 - ②郵便番号、住所 ③氏名(ふりがな) ※参加する方全員のお名前・年齢をご記入ください。
 - ④年齢 ⑤連絡先(電話・FAX) ⑥お持ちの方はEメールアドレス
 - ⑦託児(6か月～小学2年生) 希望者は子どもの氏名(ふりがな)、年齢
- ※個人情報適切に管理し、講座目的以外には使用いたしません。

申込締切 8月31日(水) 必着

*締め切り後に、当落の通知を差し上げます。

*メールでお申し込みの方は、kouza@kagoshima-miraikan.jpからのメールを受信可能に設定してください。
往復ハガキでお申し込みの方は、到着までに時間がかかる場合があります。ご了承ください。

【健康維持のためのお話講座(9/10)申込書】 FAX 099-806-8000

お名前	(ふりがな) (歳)		
	(ふりがな) (歳)		
住所	〒		
電話番号		FAX	
Eメール (お持ちの方)			
託児希望	お名前(ふりがな)	年齢	

◆申し込み・問い合わせ先

〒890-0041

鹿児島市城西2丁目1-5

かごしま環境未来館

担当: ^{きたの}北野・^{しみず}清水

TEL 099-806-6600

FAX 099-806-8000

E-mail kouza@kagoshima-miraikan.jp

H P <http://www.kagoshima-miraikan.jp/>

休館日: 月曜日

(祝日の場合はその後の最初の平日)

携帯電話からはこちら



◆アクセス方法

最寄りのバス停

新照院、草牟田、原良小前のいずれかのバス停から徒歩約5分、
城西公園前バス停から徒歩約7分

鹿児島中央駅から

徒歩約20分
上記のバス停までの路線バスあり
コミュニティサイクルかごりんのポートあり

※地球環境保全のため、
公共交通機関利用のご協力をお願いいたします。

