

マクロビオティック

自然食でおうちごはん



寒い冬にぴったりの根菜をたっぷり使ったメニューで免疫力アップを！
地元の旬な食材をまるごと無駄なく使って作ります。
玄米ごはんと体にやさしい自然食を美味しくいただきます♪

《マクロビ自然食メニュー》

- ☆根菜ハンバーグのきのこソース
- ☆具だくさん味噌汁
- ☆玄米ごはん
- ☆ごぼうとキャベツのごまマヨネーズサラダ(基本の豆腐マヨネーズ作り)

- 日時 平成31年1月31日(木) 10:00~13:30
- 場所 かごしま環境未来館 1階食工房
- 講師 濱田 眞喜子(料理研究家)
- 対象 鹿児島市・日置市・いちき串木野市・姶良市に住むか
鹿児島市に通勤・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1,000円
- 準備物 筆記用具・エプロン・三角巾・手拭き用タオル・飲み物
片付け時に使用する古布や新聞紙

☆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。

主催 かごしま環境未来館

◆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「自然食でマクロビオティックおうちごはん(1月31日開催)」
- ②お名前(ふりがな) ③性別・年齢 ※参加する方全員のお名前・性別・年齢をご記入ください。
- ④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
- ⑤郵便番号、住所 ⑥連絡先(電話・FAX) ⑦お持ちの方はEメールアドレス
- ⑧講座追加募集ご案内メールの受信希望(Eメールアドレスの記入が必要)

※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 1月22日(火) 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。

【自然食でマクロビオティックおうちごはん(1/31) 申込書】 FAX 099-806-8000

| | | | | | | |
|------|---|--------|----|------------|--------|----|
| お名前 | (ふりがな) (男・女) (歳) | | | | | |
| | (ふりがな) (男・女) (歳) | | | | | |
| | (ふりがな) (男・女) (歳) | | | | | |
| 託児 | ふりがな 名前 | 男 女 | 年齢 | ふりがな 名前 | 男 女 | 年齢 |
| 住所 | 〒 | | | | | |
| 電話番号 | 追加募集ご案内メールの受信希望 <input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない <input type="checkbox"/> 申込済み <input type="checkbox"/> 解除希望 | | | | | |
| FAX | *定員に空きがある講座やキャンセルが発生した際に追加募集の案内をメールさせていただきます。受信を希望される方は、 kouza@kagoshima-miraikan.jp からのメールを受信可能に設定してください。 | | | | | |
| Eメール | | | | | | |

◆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 おとう いしかわ 尾堂・石川

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・スマホからはこちらから



◆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。

