

# 春のローフードと スムージー教室

ローフードは、生の食べ物という意味。食物酵素を  
食べ物から摂り入れる、健康的な食スタイルです。  
今回は、春のローフードとスムージーづくりをミニ体験!  
ローフードを学んで、食べて、健康と環境配慮の食に  
ついて、一緒に考えてみませんか?



日 時 平成 29 年 3 月 18 日(土) 13:00~16:00

場 所 かごしま環境未来館 1階食工房

講 師 川良 由江(日本ファミリーローフード普及協会 代表)

対 象 市内に住むか、通勤・通学する 18 歳以上の人

定 員 24 人(応募者多数の場合は抽選)

受講料 1 人 1,000 円

準備物 飲み物・エプロン・三角巾(帽子や髪を結ぶだけでも可)

・ハンドタオル・筆記用具・持ち帰り用袋

☆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。



☆ メニュー ☆  
・ザワークラウト  
・スムージー



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「春のローフードとスムージー教室(3月18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 3月8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](mailto: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。

### 【春のローフードとスムージー教室(3/18)申込書】FAX 099-806-8000

お名前	(ふりがな) ( 歳)		
	(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 しまだ よねなが  
島田・米永

TEL 099-806-6600

FAX 099-806-8000

E-mail [kouza@kagoshima-miraikan.jp](mailto: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。

