

マクロビオティック



自然食でおウチごはん



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》

☆車麩のカツ

☆根菜のラタトゥイユ

☆小豆入り玄米ごはん

☆旬の野菜サラダ(手作りドレッシング)

日時 令和2年1月30日(木) 10:00~13:30
場所 かごしま環境未来館 1階食工房

※11月より駐車場の再整備を行っており、一部使用できない区域があります。駐車場の混雑が予想されますので、できる限り公共交通機関のご利用をお願い致します。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。

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・始良市に住むか、
鹿児島市に通勤・通学する18歳以上の人

※リニューアル工事に伴い、1~2月開催講座は託児ができません。ご迷惑をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願い致します。

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。

◆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30日開催)」
 - ② お名前(ふりがな) ③年齢 ※参加する方全員のお名前・年齢をご記入ください。
 - ④ 郵便番号、住所 ⑤連絡先(電話・FAX) ⑥お持ちの方はEメールアドレス
 - ⑦「みらいかん講座・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21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(1/30) 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	「みらいかん講座・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の追加募集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 ふじやま いわもと 藤山・岩元

TEL 099-806-6600

FAX 099-806-8000

E-mail kouza@kagoshima-miraikan.jp

H P <https://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)

開館時間/9:30~21:00

(日祝日は 18:00 まで)

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。

