

マクロビからみた 健康を保つためのお話

夏の疲れが溜まっていませんか？季節の変わり目に体調を崩してしまう、そんなあなたにオススメの**お話し講座**。

穀物菜食の「マクロビオティック」は、体調を整えて免疫を上げる効果が期待でき、美容にいいと言われています。その基本を学びましょう。
また、体を温める「梅しょう番茶」など、食べ物を使った手当法の紹介もありますよ。



- 開催日時 **令和2年9月29日(火) 10:00~12:00**
- 開催場所 **かごしま環境未来館 2階多目的ホール**
- 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 **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**
- 定員 **20人** (応募者多数の場合は抽選)
- 受講料 **1人300円**
- 準備物 **筆記用具、飲み物、ハンドタオル** (洗濯後未使用の清潔なもの)

3 すべての人に
健康と福祉を



※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「マクロビからみた健康を保つためのお話し(9月29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(ふりがな)・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・性別
- 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「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 9月19日(土) 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。

【マクロビからみた健康を保つためのお話し(9/29) 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) | | | | | |
| 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 | 「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 とみやま おどう 富山・尾堂

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



◆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お願いいたします。

