

**9/5、12、19** (すべて木曜日)

**10:00~12:00** ※3回連続講座

# 発酵調味料de腸活

美容と健康は私たちの永遠の課題です。発酵調味料を作って毎日腸活。

自分なりの、がんばらなくてもできる腸活術を見つけましょう!

【対象】 一般(中学生を除く15歳以上の方) 【定員】 24人

【受講料】 1,500円(全3回分) 【教材費】 1,500円(全3回分)

【講師】腸活アドバイザー 藤田 ひとみ

- 応募者が定員を超えた場合は、締切日翌日以降に抽選を行います。
- 当選された方は、所定の期日までに当センター窓口で受講手続きをしてください。
- 受講できるのは当選者ご本人に限ります。また、介助者を除き受講者以外の同伴はできません。
- 受講手続き時に納められた受講料・教材費は、原則払い戻しできません。
- 入力されました個人情報、本申込事務以外には使用いたしません。

## ★追加募集中★

お電話・窓口で先着順にて受付いたします。

定員に達し次第、受付を終了いたしますので、ご了承ください。

お問い合わせ

名古屋市中村生涯学習センター

〒453-0044 名古屋市中村区鳥居通 3-1-3 TEL: 052-471-8121