

美味しく、楽しく♡

# はじめよう腸活!

～腸活ソーセージで腸・元気～

5/29(金)

10:30-12:30

講師：数原有希子  
野菜ソムリエプロ 腸活プランナー  
スムージースペシャリスト

材料費：一人1,300円

場所：長崎市中央公民館 調理実習室  
(長崎市民会館 2F)

定員：24名

持参品：エプロン  
手拭き用タオル



美味しそう～  
腸活ソーセージ

※写真はイメージです

腸活ってどうするの?  
腸活ソーセージを作ってみよう  
今日のランチメニュー  
腸活ソーセージ  
パン&スープ

## 受講お申込み方法 往復はがき・インターネット・直接来館

### ◎往復はがきの場合

往復 〒850-0874	<b>白紙</b>	返信 〒	
長崎市魚の町5-1 長崎市中央公民館 「講座名」係	この面には何も 記入しないで ください	受講申込者の 郵便番号 住所 氏名	①講座名 ②郵便番号 住所 ③受講者氏名 (ふりがな) ④年齢 ⑤連絡先電話番号

往復はがき (170円) をご購入いただき、上記の要領でご記入のうえ、お送りください。  
※注意 受講結果を印刷しますので、1講座につきはがき1通でご応募ください

### ◎インターネットの場合

下記サイト(中央公民館公式WEB)の申込フォームに必要事項を入力の上、送信してください。  
※注意 メールアドレスの誤入力や迷惑メール対策を行っている場合は確認メールが届きません。また、迷惑メール対策を行っている場合は「@ngs-shiminkaikan.jp」を受信設定にしてください。

申込み用  
QRコード



### ◎直接来館される場合

返信連絡用として官製はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

応募締切

3/31(火)

必着

〈主催・お問合せ〉  
長崎市中央公民館 〒850-0874 長崎市魚の町5-1(長崎市民会館)



〈電話〉095-825-1948(平日9時～17時) 〈公式WEB〉<https://ngs-shiminkaikan.jp/>