

心の栄養「手作りおやつ」

身近な材料でできる“体にも心にもやさしい”お菓子。
出来上がるころは…ちょうどおやつの時間ですよ。

- 日 時** 5月27日、6月24日
いずれも火曜日の13:30~15:30
- 会 場** 香焼公民館 調理実習室
- 対象・定員** 成人・16名（申込多数の場合は抽選）
- 講 師** 高比良 依子 先生
- 材 料 費** 1,200円（2回分）
- 準備する物** ①エプロン ②三角巾 ③手拭きタオル
- 学 習 内 容**



期 日	内 容
5月27日（火）	◆ 晩ごはんまでもうひと頑張り！ そんなときの手間なしおやつ
6月24日（火）	◆ 夏バテなんかしてられない！ だから補食（※）になるおやつ ※食事以外に必要な栄養やエネルギーを満たすために食べるもの

申込方法 いずれかの方法で **3月1日（土）～31日（月）** にお申し込みください。※**必着**

- 往復はがき 1枚に1講座ずつ ①講座名 ②氏名（ふりがな） ③年齢 ④住所 ⑤電話番号（できれば携帯）と返信用のあて名を書いて、香焼公民館へお送りください。
- 公民館窓口 あて名を書いた返信用はがき（1講座につき1枚）をご持参ください。
- ホームページ 香焼公民館【講座情報】のページから「**電子申請サービス**」を利用してお申し込みを。スマートフォンの方はこちらからどうぞ。



電子申請サービス



長崎市香焼公民館

〒851-0310 長崎市香焼町 501-2 TEL/FAX 095-871-5213