

薬膳教室

薬膳の考え方を知り、自分の体調にあった食材で、オリジナルの薬膳茶づくりを楽しみ、健康増進の意識を高めましょう！

日程 令和8年5月30日(土)
時間 13:30~15:30
場所 長崎市東公民館 調理実習室
(東部地区にここセンター2階)
受講料 無料 (ただし、材料費 700円)
対象 成人 20名
講師 越智 文郁 先生
持ってくるもの
・筆記用具



※材料費は当日集めます。
※当日および前日のキャンセルは、後日材料費をお支払いいただきます。
※東公民館の駐車場には限りがあります。ご留意ください。

◆申込期間

令和8年3月1日(日)~3月31日(火) 必着

◆申込方法

①電子申請サービス

右のコードを読み取るか、[長崎市東公民館](#)を検索し(講座情報)の「長崎市電子申請サービスでの申し込みはこちらから(大人対象の講座)」をタップして申し込む。

[利用者登録せずに申し込む方はこちら](#)をタップ→利用規約を確認して同意するをタップ→連絡先メールアドレスを入力して完了するをタップ→入力したアドレスに届いたメールを開いてURLをタップ→申し込みの画面に必要な事項を入力して

[確認へ進む](#)をタップ→[申し込む](#)をタップ→OK→閉じる→申込受付完了のメールが届く。

※利用者登録をして申し込むと次回以降電子申請サービスを利用する時、氏名・メールアドレス等が自動入力され

②往復はがき

1講座ごとに1人1枚の「往復はがき(170円)で申し込む。往信用表面に東公民館の住所と宛名を記入。往信用裏面に1.希望講座名 2.氏名(ふりがな) 3.年齢 4.住所 5.電話番号を記入。返信用表面に自分の住所・氏名を記入。(裏面は空白)詳しい書き方は「春の公民館講座」の冊子をご覧ください。

③来館

東公民館に決定通知用として1講座ごとに1人1枚の「はがき(85円)」を持参して申し込む。表面に自分の住所・氏名を記入。(裏面は空白)



申込多数の場合は抽選を行い、結果は申し込まれた方全員にお知らせします。