



の バランスの取れた減塩食教室

今回の教室では、成人病予防のためにも減塩食を学び、健康増進のためのバランスの取れた食事の大切さについて理解を深めましょ

う。
日程

時間：10：00～13：00

場所：南公民館

講師：長崎市食生活改善
推進協議会南支部

定員：20人

材料費：500円

回	期 日	学 習 内 容	備 考
1	5/27 (水)	◎開講式・オリエンテーション ・食育に関するミニ講座 ・実習（内容は検討中） ・後片付け ◎閉講式	持ってくるもの ・エプロン・ふきん・タオル ・マスク・三角きん・手ふき ・筆記用具

●申込期間 令和8年3月1日（日）～令和8年3月31日（火）必着

●申込方法

①電子申請システムによる申し込み

右下の2次元コードを読み取るか、長崎市電子申請サービスを検索し「令和8年度春の公民館講座【長崎市南公民館】」から申し込む。

②往復はがき(170円)による申し込み

往信用はがきの裏に講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、返信用はがきにはあて名をお書きください。

③来館による申し込み

返信用はがきをご持参ください。



※応募者多数の場合は、抽選を行い結果をお知らせいたします。

●申込み・問合せ先

長崎市南公民館 〒850-0936 長崎市浪の平町7番19号

TEL095-825-0295 FAX095-825-0294

Email com_minami@city.nagasaki.lg.jp

※南公民館のその他の情報は

長崎市南公民館

検索