

令和8年度 南 公民館 秋の主催講座

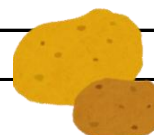
食改さんの 男性のための料理教室



男性だけの料理教室です。
 少人数で楽しく作って、美味しく食べる
 和気あいあいとした教室です。
 この機会に健康づくりに一歩踏み
 出してみませんか。



時間	10:00~12:00
会場	南公民館
講師	長崎市食生活改善推進協議会 南支部
定員	8名
材料費	500円



日程

回	期 日	学 習 内 容	備 考
1	10月22日 (木)	◎開講式・オリエンテーション ○ 男性料理教室 ○ 生涯骨太クッキング 骨粗しょう症やフレイルを予防して健康寿命を延ばすことを目的とした料理 ◎閉講式	持ってくるもの ・エプロン ・三角巾 ・マスク ・ふきん ・手ふきタオル ・筆記用具



●申込期間 令和8年8月1日(土)~令和8年8月31日(月)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年度秋の公民館講座【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