

小 郡 ゼ ミ

栄養学

「管理栄養士のバランス食」

講師に久留米大学医療センター
坂口 美紀さんをお迎えします

食事は毎日の楽しみでもあり、健康を守る大切な土台です。
3回シリーズで、身体の変化に合わせた食べ方や栄養の取り方の
コツを楽しく学びましょう。

9/20 (土)	バランス食はダイエット食 ～簡単に始められる食事管理と栄養管理～
10/25 (土)	今の食事を変えていこう ～誰にでもできる食事の組み立て方～
11/15 (土)	ダイエットは継続なり ～腸活に取り組もう 体の中から健康に～

受講生募集期間:8月1日(金)～29日(金)

- 時 間 10:00～12:00
- 場 所 小郡市生涯学習センター
- 受講料 1,500円(全3回分)
- 定 員 30名(申込み多数の場合、抽選)
※小郡市民優先、定員に満たない場合は市外在住の方も受講可能です。

【問い合わせは】

小郡市生涯学習課 社会教育係
☎0942-73-2084
※詳しくは裏面をご覧ください

小郡ゼミ

【申込方法】生涯学習センター窓口、FAX、専用フォームのいずれかで

①「小郡ゼミ」、②氏名(ふりがな)、③年齢、④郵便番号、⑤住所、
⑥電話番号 を記入して申し込んでください。

※電話での申し込みは、お受けできません。

※ファックス、はがきで申し込み後、3日過ぎても受付の連絡がない
時は、必ずご連絡ください。

※申し込み多数は抽選、少数ほかは中止の場合あり。

【申込締切】8月29日(金)

【お問合せ】小郡市教育委員会 生涯学習課 社会教育係

TEL 0942-73-2084

FAX 0942-73-5222

〒838-0142 小郡市大板井 1180-1



専用フォーム

※受講料は開講日に徴収します。徴収後の払い戻しはできません。

「小郡ゼミ」申込書

フリガナ				歳
氏 名				
住 所	〒(—) 小郡市	電 話	() —	
		携 帯 電 話	() —	
備考				