

参加者
募集中!



COOKING

募集6名^{程度}
申込み締切り
5月10日(土)

できる男は厨房に入る!

メンズ クッキング

酒の肴にもなる!

おかずにもなる!

1回 5月24日(土)17時~19時

2回 6月21日(土)17時~19時

3回 7月12日(土)17時~19時

4回 8月23日(土)17時~19時

5回 9月27日(土)17時~19時

6回 10月11日(土)17時~19時

※できるだけ全回参加して下さい

場 所：社南公民館料理教室

講 師：料理研究家

出倉 弘子 先生

プロフィール

NHK福井放送局ニュースザウルス「食探彩りレシピ」に出演中
料理ライブ等で実演多数
公民館等で料理実習指導

参加費：1回 800円

持ち物：エプロン、頭を覆うもの、マスク

※手拭き用のキッチンペーパーは公民館で準備します。

お申込みは、お電話または右のQRコードよりお申し込みください。

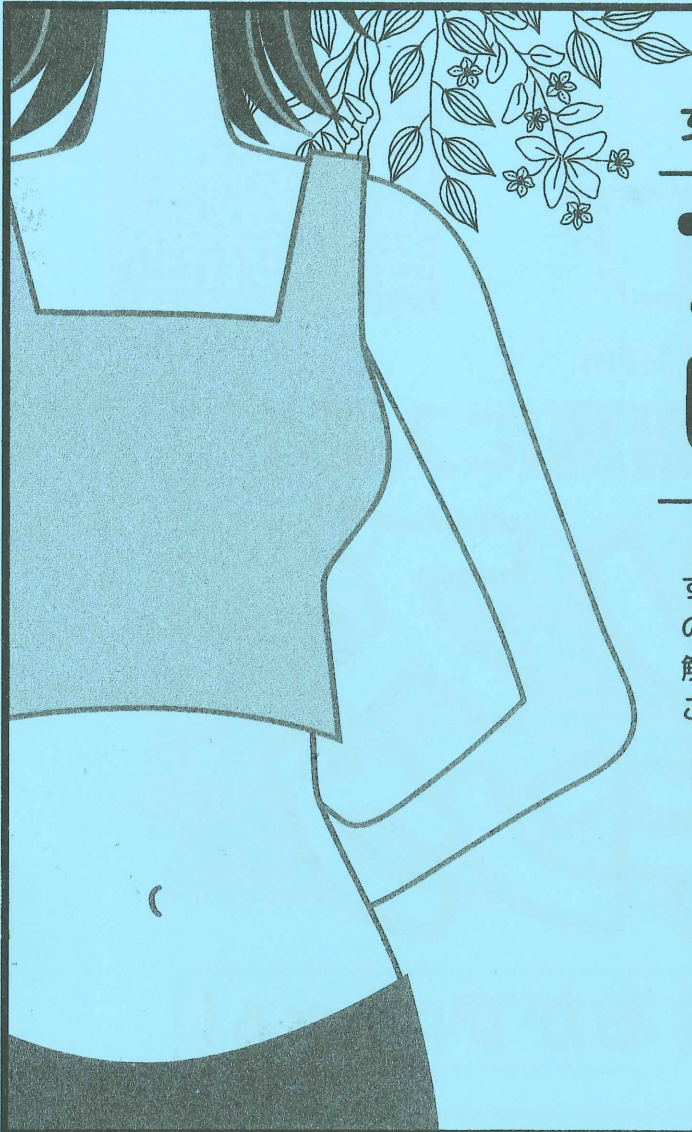
社南公民館 0776-35-9559



参加
申込書

お名前

連絡のとれる
電話番号



女性特有のトラブル予防と解決!

フェムケア しましょう!

「フェムケア」とは、女性の健康や生活をサポートするケアのことです。年齢とともに変化する女性の心と身体、わかりやすいお話とエクササイズで解決していきましょう。年齢は問いません、ぜひご参加ください。

参加者募集中!

募集 10名

申込み締切り

5月10日(土)



1回 5月23日(金)13:30~14:30

2回 6月27日(金)13:30~14:30

3回 7月25日(金)13:30~14:30

4回 9月26日(金)13:30~14:30

5回 10月24日(金)13:30~14:30

場 所: 社南公民館 和室

講 師: 三輪 早智代 先生

<講座内容>

フェムケアのお話

・女性ホルモンの知識やケア方法

骨盤低筋エクササイズ

・ポッコリお腹もスッキリ

フェムダン (3点特化型引き締めダンス)

・フェムゾーンのトラブル予防と改善

参加費: **無料**

持ち物: ヨガマットまたはバスタオル

※毎回、講義と体操を行います。

お申込みは、お電話または右の QR コードよりお申し込みください。

社南公民館 0776-35-9559

Email ymina-k@mx1.fctv.ne.jp



**参加
申込書**

年 齢

歳代

ご連絡先
電話番号

お名前