



飛騨市公民館講座 2月



1 | おうちで簡単！減塩料理を作ろう！



健康課題のひとつ「減塩」。「なぜ減塩しなきゃいけないの?」「減塩って薄味なイメージ…」「普段の料理にどう取り入れたらいいの?」そんな疑問が一度に解決!

健康的な生活への第一歩を踏み出しましょう!

- 講師 管理栄養士 松原美由紀
- 会場 古川町公民館(総合会館)
- 日時 2/9(木)9:30~11:30
- 定員 12名
- 参加費 1,000円(材料費込み)



2 | みそを作ろう(親子教室)



今回限定の、親子みそづくり教室。地元産の大豆と米を使い、減塩みそをつくります。

安全で安心できる手作りみその味を、親子で楽しみましょう。

- 講師 千代田 照子
- 会場 古川町公民館(総合会館)
- 日時 2/11(土)9:30~12:00
- 定員 親子6組(小中学生)
- 参加費 1,000円/1組(材料費込み)



問い合わせ TEL 0577-73-6115 月曜~金曜 9:00~17:00 古川町公民館(総合会館)

申し込み方法 **【申し込みは電話・FAX・メール・直接窓口へ】**
古川町公民館(総合会館)・神岡町公民館・河合振興事務所・宮川振興事務所 窓口にて受け付けています。
下記申込書に記入いただき申し込みをお願いします。
E-Mail: syogaigakusyu@city.hida.lg.jp

対象 飛騨市在住・在勤の方
主催 飛騨市教育委員会 生涯学習課

申込み締め切り
1月18日(水)
※定員を超える場合は抽選となります。

※申し込みをされた方には、後日案内を送付します。 ※定員を超える申し込みがあった場合は抽選となります。また5名以下の場合是不催行となります。
※新型コロナウイルスの感染拡大状況、悪天候等により急遽中止する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

- 注意事項
- ①受講中の事故等につきましては、市が加入している保険の適用範囲内での補償とさせていただきます。
 - ②会場までの道中は、受講者の責任でお願いします。
 - ③受講中の記録写真の撮影ならびに画像を使用する場合があります。
- 以上のことを了承のうえ、申し込みください。

飛騨市生涯学習課Facebookでも講座の紹介をしています。



申込書				FAX 0577-73-6858
①おうちで簡単！減塩料理を作ろう！		②みそを作ろう(親子教室)		
人		人		
住所 〒	名前	年齢	電話番号(携帯)	
飛騨市		才		