

申し込み
受付中

内浦公民館講座

自然とつながる四季のセルフケア講座 【晩夏秋】

からだを整える季節の食材を使った自然療法と
ストレッチをお伝えします！



開催案内

✿ 令和8年9月6日（日）

13:30～15:00

✿ 内浦公民館 2階調理実習室・多目的ホール

✿ 講師 マクロビオティック食事アドバイザー
山崎 慶子 氏

参加人数

8名程度

参加費

1人500円

ご準備いただくもの

動きやすい服装



お申し込みはこちらから

〒919-2351 福井県大飯郡高浜町山中 内浦公民館

☎0770-76-2007 FAX0770-76-2008

e-mail uchiura_c.c@town.takahama.lg.jp

