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
【冬】

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１１月２９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
  山﨑　慶子　氏

参　加　人　数	参　加　費
８名程度	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