37 食事でげんきに! 生活習慣病の予防と改善

コレステロールや血糖値、体重管理や血圧など生活習慣病が気になる方に食事でのポイントをお伝えします。

11/24(土) 10:30〜11:00
11/27(火) 15:30〜16:00

場 世田谷下田総合病院 2F 会議室
定 6名 対 不問 持 筆記用具、メモ帳
師 管理栄養士 出川千夏

世田谷下田総合病院
南烏山4-9-23
受付時間／9:00〜17:00
定休日／日、祝日
☎ 03 - 3308 - 5221

38 「家族葬」を学ぼう

「家族葬」ってなんだろう。何人まで?誰を呼んだらいい?一般葬との違いは?そんな疑問を解決し、この機会に「家族葬」を学びましょう。

11/30(金)
14:00〜16:00

場 アグリタウン千歳烏山 3Fリアン
定 10名 対 不問 持 筆記用具 師 丹野浩成

(株)JA東京中央セレモニーセンター
北烏山3-5-6
受付時間／10:00〜17:00
定休日／なし
☎ 03 - 5315 - 1717

電話番号のおかけ間違いにご注意ください。

講座での販売や勧誘行為は一切ありません。安心してお気軽にご参加ください。

第4回 烏山まちゼミ カレンダー 11月

日	月	火	水	木	金	土
				1 16 17 18	2 4 12 19	3 13 20
4 13 21	5	6 5	7 1 13 22	8 6 7	9 4 12 19 23	10 24 25
11	12 26	13 7	14 1 27 28 29 30 31	15 5	16 2 4 16 17 32	17 3 10 12 14 19 20 22 27
18 16 18 21 29	19 8	20 5 15 23 33	21 1 24 30 31 34	22 6 7 35	23	24 11 20 36 37
25 11	26	27 7 9 37	28 25 31 35	29 5	30 4 38	

烏山 まちゼミ 検索

まちゼミ

プロのワザ 無料で 教えます!

第4回
烏山まちゼミ

お店の人が講師になって、専門店ならではの専門知識や情報、コツを**無料**で教えてくれる街の中のお得なミニ講座です。**お店からの勧誘・販売は一切ありません!!**

開催期間 11/1(木)〜30(金)

期間中、それぞれの店舗が決めた日にまちゼミを開催します!(申込み制)
※詳しくは、中面をごらんください。

受講申込み受付開始は、10/30(火)〜

※定休日等、講座によって受付開催日が異なる場合があります。
※定員になり次第、締め切らせていただきます。
※受講は無料ですが、一部材料費がかかる場合があります。
※小学生以下の方は、保護者同伴で参加してください。
※申込み当日は、電話回線の混雑が予想されます。

〜 お申込みから受講までの流れ 〜

1 行きたい講座を選ぶ

チラシに記載されている内容や日程を見てお選びください。
受講者が限られている場合もあります。 ※1組=2名

2 行きたいお店へ直接電話

●「まちゼミ申込みです」とお声をかけてください。
●受講内容や持ち物、材料費、駐車場などの詳細もお気軽にお問い合わせください。

3 当日、持ち物を確認してGO!

場所や材料費・持ち物等、忘れ物がないか、もう一度確認して時間に遅れないように行きましょう。

講座の色を5つのカテゴリーに色分けしています。

- キレイ 美容・きれいに関する講座
- 健康 健康に関する講座
- つくる 作ったり体験する講座
- まなぶ 知識や知恵を学べる講座
- 料理 飲食に関する講座

主催 烏山商店街振興組合 烏山駅前通り商店街振興組合 烏山西口駅前商店街振興組合 烏山駅南口商店会 南烏山六丁目商店街