






# からだに優しい発酵ごはん



～はじめてでも大丈夫！気楽に日々の食卓に「発酵」をプラス～

対 象	一般（定員8名）	
実施日	9月～12月 毎月第3木曜日（全4回） 10：00～13：30 終了予定 ※後片付け、清掃を含む。	
場 所	第一地区コミュニティセンター 1階 クッキングスタジオ	
講 師	嵐 慎子 先生	
受講料	受講料【全4回】市内の方(市内在勤含む)：800円、市外の方：1,600円 初回の9月17日 木曜日に一括徴収（現金払い）します。 ・欠席等による受講料の払い戻しはできませんのでご了承ください。 ・初回をお休みされた場合は、2回目以降に全回数分の受講料をお支払いください。 ※出来るだけお釣りが出ないようにご協力の程、お願い致します。	
材料費	各回1,500円程度を予定	
キャンセル料	各開催日3日前からは、材料費のキャンセル料が発生しますのでご注意ください。	
持ち物	エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、必要な方はタッパ持参	
教室日程	9/17、10/15、11/19、12/17（全4回） ※開催が困難な状況等によっては、ご案内の内容変更または開催が延期・中止となる場合があります。	
申込方法	下記のいずれかの方法でお申込みください。 ①こまつ電子申請サービス（PC・スマホで24時間受付） ②窓口 第一公民館（第一コミセン内、10：00～16：00）	 <p>↑ 第一公民館教室申込QRコード</p>  <p>スマホでかんたん、24時間申込可能な「こまつ電子申請サービス」でのお申込みも可能です。是非ご利用ください。</p>

※お申込をキャンセルされる方、やむを得ず欠席される方は下記の間合せ先（メール・電話）へ必ずご連絡ください。

※お知らせは原則メールとさせていただきますが、緊急のご案内は（突然の体調不良等）、

全ての方へ行き届かない場合はご了承ください。

※水分補給が必要な場合は、水筒等をご持参下さい。

※講座の様子などを撮影し、各種広報活動等(ホームページ、紙面掲載等)に使用する場合がありますので予めご了承下さい。

《問合せ先》 市立第一公民館

〒923-0811 小松市白江町ツ108-1(第一コミセン内)

TEL 23-2414 (9時～16時)

【mail】 daiichi-k@city.komatsu.lg.jp



第一公民館ホームページ