

宮の朝活

第23弾

朝食を楽しむ 3つのアイデア

～美味しく楽しく良い朝に～

参加無料！！

受講者 募集中



知って得する 朝食の効果

～朝食で
パワーチャージ！！～

第1回 11月8日(金)

6:00～7:30

講師

株式会社Cooking&Glow

代表取締役 金原 恵美 氏

※ピクルスの提供がございます。

<申し込みに関する注意事項>

対象：市内に在住、在勤・在学している20～40代の方・大学生など

定員：30人（定員を超えた場合は抽選）

申し込み方法：右記QRコードの申し込み専用フォームまたは直接、電話、FAX、Eメールにて

下記の必要事項を記入の上、人材かがやきセンターまで

【必要事項】

①講座名「宮の朝活」②氏名（ふりがな）③住所④電話番号⑤年代⑥駐車場利用の有無



世界の朝食を知ろう

～旅気分朝を楽しむ！～

第2回 11月15日(金)

6:00～7:30

講師

World Cooking Club

伊澤 愛 氏

※豆乳の試飲や調味料などの試食
がございます。



朝ウォーキングの ススメ

～朝食×ウォーキングで
健康と美を手に入れよう～

第3回 11月22日(金)

6:00～7:30

講師

日本ウォーキング

インストラクター協会

川俣 美詠子 氏

※動きやすい服装・靴でお越し
ください。



住所	〒		
ふりがな		電話番号	(日中、連絡の取れる番号をご記入ください。)
氏名			
年代	大学生・20代・30代・40代・その他 (当てはまる年代に○印をつけてください。)	駐車場の有無	要 ・ 不要
Eメールアドレス	(講座に関するお知らせを送付する場合がございます。)		

右記QRコードの専用フォームからも
お申し込みが可能です。
スマートフォンからお申込みください



受講を希望される皆様へ



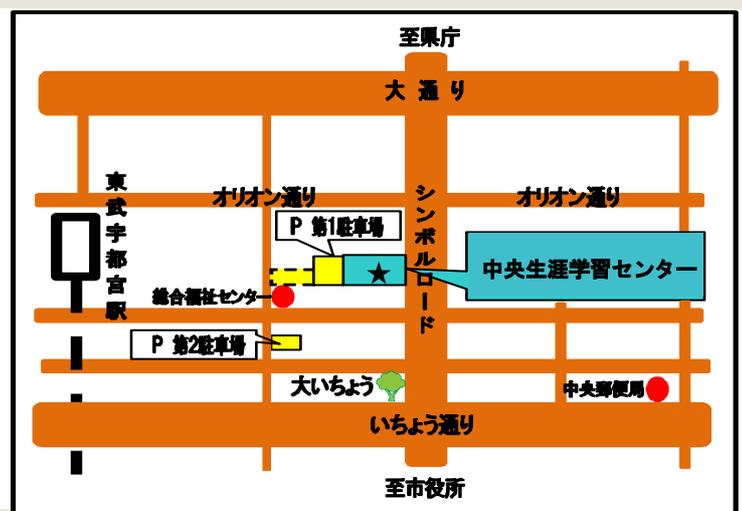
- ・ 駐車場には限りがありますので、できるだけ徒歩や自転車等をご利用ください。
- ・ 状況により、講座の内容を変更する場合がございます。

会場

〒320-0806

宇都宮市中央1-1-13

中央生涯学習センター5階研修室



お申込み・お問い合わせ

〒320-0806

宇都宮市中央1-1-13

中央生涯学習センター4階

宇都宮市教育委員会事務局 生涯学習課

人材かがやきセンター

TEL 028-632-6332

FAX 028-632-6336

Email: manabee@city.utsunomiya.tochigi.jp

