

九〇歳の講師に聞く！

健康の秘訣



食べ物で体の中から美しく！
講師が実践する健康で長生き
の秘訣をうかがいます。
レシピの紹介も乞うご期待！



12月4日(水)13時30分～15時
男女共同参画センター「パルモ」研修室

(ライフポートとよはし内)

講師:橋本 みつゑさん

(NPO 日本食育インストラクター協会認定インストラクター)

対象:どなたでも(無料) *先着 30人

申し込み:豊橋市役所市民協働推進課(裏面参照)

～11月27日(水)までにお申し込み下さい～

とよはし男女共同参画推進ネットワークとは？

とよはし男女共同参画推進ネットワークは地域における男女共同参画を推進する人材育成を目的とした講座を修了した市民の団体です。市と協働し、男女共同参画講座の企画、運営などを行っております。

★たくさんのご応募をお待ちしております。

＜交通のご案内＞



参加申込書 (FAX: 0532-56-5128) 『90歳の講師に聞く！健康の秘訣』

参加者氏名	お子さん	
① (代)	①	学年:
② (代)	②	学年:
住所 〒	電話番号	
※複数名で申し込む場合は代表者の住所をご記入ください。		
③ このチラシをどこでお手にとられましたか？ A) 男女共同参画センター、 B) 市役所じょうほうひろば、 C) こども未来館 D) 図書館、 E) 地区市民館、 F) 窓口センター、 H) その他 () 記入していただいた個人情報は講座の受付等に使用し、他の目的には使用いたしません。		

電話でのお申し込み 0532-51-2188

メール shiminkyodo@city.toyohashi.lg.jp

参加者氏名・年齢・郵便番号・住所・電話番号をご記入の上、タイトルを「90歳の講師に聞く！健康の秘訣」参加希望 として送信してください。



←ウェブ申込

男女共同参画センター「パルモ」のご案内

- 開館時間 午前9時～午後10時
- 休館日 毎月第3月曜日
- *詳細は、館の職員にお尋ねください。
- 電話 0532-33-2800

「パルモ」では、ライフアップセミナーなど、女性も男性も個性と能力をいかして、いきいきと生きるための講座を各種開催しています。

また、図書の貸出しサービスをご利用いただけます。一人3冊まで2週間借りられます。市役所じょうほうひろばでの返却も可能です。初回に利用者登録証の作成が必要(身分証明書の提示有り)。

