



北ふれあいセンター高齢者支援事業



高齢者知識習得講座

デコ巻き寿司を作ろう！

サンタとプレゼントを作きましょう！とってもかわいいでしょ♪

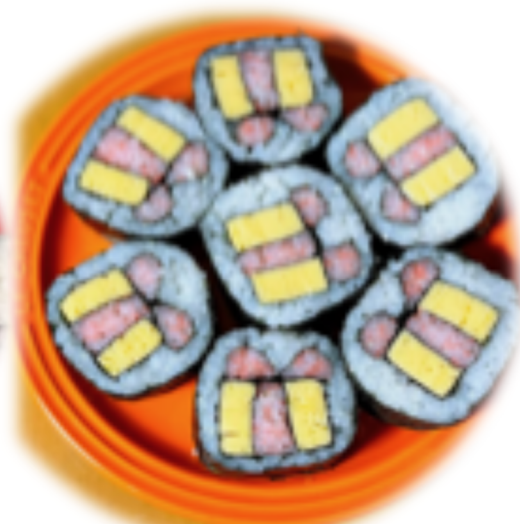
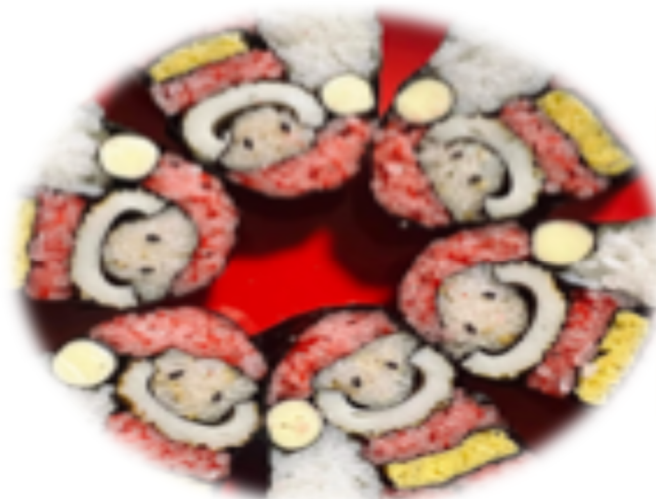
日 時 令和8年11月15日(日)

10:00~12:00

場 所 北ふれあいセンター3階 調理実習室

講 師 mika makkinen(ミカ卷キネン)先生

巻き寿司特任大使



受講料 820 円

材料代別途 1名→2本 1,600 円

(現金のみ) デコ巻き寿司を2種類作ります。

定 員 16 名

対 象 65 歳以上の岡山市民優先



締 切 11月2日(月)必着

※裏面を必ずご一読の上、ご応募くださいますようお願い申し上げます

【お申込み方法・お問合せ先】

来館、FAX、ハガキ、Eメール、WEB 申込フォームのいずれかの方法で、氏名・ふりがな・郵便番号・住所・電話番号・年齢を記入または入力し **11月2日(月)必着**で下記までお申込みください。

北ふれあいセンター管理事業係

〒700-0071 岡山市北区谷万成二丁目 6-33
TEL(086)251-6500 FAX(086)251-6501
Eメール k-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp



WEB
申込フォーム

※お申込みいただく際の個人情報、運営上必要な資料の作成(名簿等)、ご連絡、利用統計に利用させていただきます。

※受講の対象は高校生以上です。

※応募者多数の場合は抽選(65歳以上の岡山市民の方優先)、少数の場合は中止することがありますのでご了承ください。

※締切後も定員に余裕がある場合、受講できることがありますのでお問合せください。

※Eメール及びFAXでお申込みいただいた場合は、折り返し、受信した旨を連絡させていただきます。

2~3日経過しても連絡がない場合は、お手数ですが、お電話でお問合せください。

※受講の可否については、締切後、Eメール及びWEBでお申込みの方はEメールで、その他の方は郵送にてご連絡いたします。なお、締切後7日を過ぎてもお知らせが届かない場合は、必ず北ふれあいセンター管理事業係までご連絡ください。

※講座の日程は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

※受講決定後、初回参加時に受講料を全額納付していただきます。

※納付された受講料は、原則として返金できませんので、予めご了承ください。

ただし、長期入院等、やむを得ない事情があると認められる場合は、この限りではありません。

※ときめきプラザ会員の方は「生涯学習講座受講割引券」をご利用いただけます。

お申込み時にお知らせください。

※現在治療中の病気またはけががある場合は、予め医師にご相談のうえ、ご参加ください。

※体調および健康管理につきましては、自己責任のもとご参加ください。

★上記内容をご確認、同意のうえ、お申込みください。

..... 申込書(FAXや来館でのお申込みの際にお使いください。)

講座名	高齢者知識習得講 「デコ巻き寿司を作ろう！」 新規・継続		申込日	令和 年 月 日
ふりがな		年齢	住所	〒 -
氏名				
TEL	() -		メール アドレス	