



薬膳講座

～薬膳のチカラで冬の冷えを撃退!～

寒さが増し、なんとなく心も体も縮こまりがちになるこの季節。薬膳は、特別な生薬を使うものではなく、旬の食材の力を借りて自分の体を整える、古くからの知恵です。

本講座では、冬の冷えを撃退するための食材選びや、今日から食卓に取り入れられる簡単なコツをご紹介します。講師実演の薬膳料理を実際に試食いただけます。(一口程度)

ご自身の体をいたわる、心地よい冬のメンテナンスを始めませんか?



日時

11月25日(水)

午前10時～11時

場 所

女性センター

講 師

TMB 所属 中 倫子 氏

(国際中医薬膳師・管理栄養士・調理師)

対 象

市内に在住、在勤の方

定 員

20人(抽選)

参加費

500円 (当日徴収)

持ち物

上履き、筆記用具

申込み

11月17日までに二次元コードまたは電話
直接女性センターへ

※締め切り後、受講決定者にのみ電話連絡いたします

申込み・問い合わせ

女性センター(相楽台4-3)

☎72-7719 月曜・祝日は休館日

申込み用
二次元コード



女性の応援セミナー

「贈与税・相続税の基礎知識」

「贈与や相続、私にも関係ある？」そんなお金の疑問をスッキリ解消! 講師は、お金のプロであるファイナンシャルプランナー (FP)。

複雑な贈与税・相続税の基本を、専門用語なしで優しく解説します。

初めての方もどうぞお気軽にご参加ください!



日時

11月25日(水)

午後2時～3時30分

**参加費
無料****場 所** 女性センター**講 師** 中山 誠 氏 (東京海上日動あんしん生命)**対 象** 市内に在住または在勤の女性**定 員** 20人 (抽選)**持ち物** 上履き、筆記用具**申込み** 11月17日までに二次元コードまたは電話
直接女性センターへ

※締め切り後、受講決定者にのみ電話連絡いたします

その他 託児あります 1歳から5歳まで
定員3人 ※要予約**申込み・問い合わせ**

女性センター (相楽台 4-3)

☎ 72-7719 月曜・祝日は休館日

申込み用
二次元コード



女性のための法律講座

～相続について知っておきたいこと～

相続は誰にとっても身近で大切な問題です。女性弁護士の視点から、相続の基本知識や注意点をわかりやすく解説します。知らないと損をするかもしれない相続の知識を学びましょう!



日時

11月26日(木)**午後2時～3時30分****参加費
無料****場 所** 女性センター**講 師** 糸瀬 美保 弁護士(京都第一法律事務所)**対 象** 市内に在住または在勤の女性**定 員** 20人(抽選)**持ち物** 上履き、筆記用具**申込み** 11月17日までに二次元コードまたは電話
直接女性センターへ

※締め切り後、受講決定者にのみ電話連絡いたします

その他 託児あります 1歳から5歳まで
定員3人 ※要予約**申込み・問い合わせ**

女性センター(相楽台4-3)

☎72-7719 月曜・祝日は休館日

申込み用
二次元コード