

消費者講座

参加費は無料だよ!

千代田区消費生活センター  
キャラクター キックン  
© 千代田区



一生もの と長くつきあう

# 無駄のない暮らし

3月14日(木) 14:00~16:00

## 自分の足を知ろう ～あなたに合った靴の選び方～

健康な足を守るための大切な「靴」。長く付き合うための正しい靴の選び方・手入れの仕方を学びます。  
※当日セルフチェックしたい靴があればお持ちください。



講師

日本靴小売商連盟認定シューフィッター／  
小児靴カウンセラー 株式会社キッド 代表取締役  
小堤 啓史 氏

3月19日(火) 18:30~20:30

## 食のスキルを 身につける! ～一生使える台所術～

食材や調理器具…たくさんのが溢れている今だからこそ、「食べるということ」について考えてみませんか?

講師の実体験・経験から一生使える「食のスキル」を学びます。



講師

食文化史研究家  
魚柄 仁之助 氏



会場 千代田区役所4階 401会議室 (千代田区九段南1-2-1 地下鉄九段下駅から徒歩5分)

対象 千代田区に在住、在勤、在学の方

申込方法 2月20日(火)より申し込み受け付けを開始します。  
電話、FAXまたはEメールにて、①氏名 ②電話番号 ③在住・在勤・在学  
④参加希望の講座名 ⑤講師に聞きたいこと をお知らせください。

申込先 千代田区消費生活センター  
【電話】03-5211-4179 【FAX】03-3261-5908  
【Eメール】shohi-c@city.chiyoda.lg.jp  
※電話での受付は、月～金曜日(祝日を除く)の8時30分～17時15分です。

定員 各講座30名(申込順) **どちらかのみでも両方でも申し込み可能です!**

主催 千代田区消費生活センター

\*お申込み時にいただいた情報は、本講座以外の目的では使用いたしません。

