

ஒரு வார பயிற்சியில் 200 ரூபாய் கட்டி பதிவு
செய்பவர்களுக்கு இலவசமாக இரத்த பரிசோதனை மற்றும்
உணவு முறை (Diet) ஆலோசனையும் வழங்கப்படும்



சீதாலக்குமி இராமசுவாமி தன்னாட்சி கல்லூரி
திருச்சிராப்பள்ளி - 2

இதோ வந்துவிட்டது!!!

நீங்கள் சாதிக்க அரிய சந்தர்ப்பம்!

பெண்கள் கரங்களில் செல்வம் புரண்டிட,

ஓர் அரிய வாய்ப்பு!

கை நழுவவிடாதீர்!.....

உங்கள் எண்ணங்கள் ஈடேற,

எண்ணிலடங்கா தரமான பொருட்கள்

தயாரிக்கும் வித்தைகள்!

சீதாலக்குமி இராமசுவாமி கல்லூரியில்

சுயதொழில் கற்று

வருவாய் ஈட்ட தரமான செய்முறை விளக்கங்கள்

நேரம் : காலை 10.00 - 1.00

துவக்க விழா : 28.08.2017 காலை : 9.45

தாவரவியல் துறை - கூந்தல் வளர - மூலிகை எண்ணெய், சீயக்காய் தயாரித்தல். முகம் பொலிவு பெற - மஞ்சள் பொடி தயாரித்தல்.

29.08.2017 : உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து துறை - ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு- சிறுதானிய உணவு தயாரித்தல்.

விலங்கியல் துறை - வீட்டுத் தோட்டம் செழிக்க - மண்புழு உரம் தயாரித்தல்.

30.08.2017 : வேதியியல் துறை - வீட்டு பராமரிப்பிற்கு - சலவைத் தூள், பினாய்ல் தயாரித்தல்

மனையியல் துறை - உணவு பதப்படுத்த - ஜாம், பழ பானங்கள் தயாரித்தல்.

31.08.2017 : இயற்பியல் துறை - சூரிய ஒளிதடுப்பு தொப்பி, கோடை குளிர் குல்லா, எமர்ஜென்சி விளக்கு தயாரித்தல்.

உடற்கல்வி துறை - உடல், மனம் வலிமைபெற யோகா பயிற்சி.

1.09.2017 : வீட்டுத்தோட்டம் அமைக்க - செடிகள் வழங்கல் நிறைவு விழா: காலை 11.00

பயிற்சிக்கட்டணம் மலிவோ மலிவு !

மனது முழுக்க நிறைவு !

❖ உங்கள் விருப்பம் போல் ஒன்றை தேர்ந்தெடுத்து கற்றுக்கொள்ள கட்டணம் : ரூ. 50/-

❖ ஏதேனும் மூன்றுக்கு ரூ. 120/-

❖ அனைத்தையும் கற்றுக் கொள்ள ரூ. 200/-

இன்றே சேருங்கள் !

நீங்கள் சாதனைப் பெண்மணியாகுங்கள் !

செய்முறை விளக்க ஏற்பாடு:

அகத்தர உறுதிப்பாட்டு குழு (IQAC) மற்றும்

தொழில் முனைவோர் அமைப்பு (ED CELL)

சீதாலக்குமி இராமசுவாமி கல்லூரி.

திருச்சிராப்பள்ளி -2.

பதிவு தொடர்புக்கு : 9443034274 9514110743