

【健康料理教室を開催します】

- ★ 身体と心は、毎日の食事で作られています。美味しくて、
- ★ 健康管理にも役立つ料理を学んでみましょう!!

- ◎受講日 8月24日(木) コレステロールを抑える料理
- 9月28日(木) 糖尿病を予防する料理
- 10月26日(木) 血圧をコントロールする料理
- 11月30日(木) 貧血を予防する料理
- ◎場所 東部公民館 調理室
- ◎時間 午前9時30分～午前11時30分 (参加者全員で作った料理を食味します)
- ◎講師 千枝 浩美先生(栄養士)
- ◎材料代 700円(食材代1回分を含む)4回受講のときは2,800円になります。
申込み時にお米1回につき1合持参してきてください。
(お米は受講の回数分持参してきてください。)
- ◎募集定員 15名
- ◎持ち物 エプロン、三角巾、お持ち帰り用タッパー
- ◎申込受付 7月18日(火)～7月21日(金)
定員になり次第締切。
- ◎申込先 東部公民館
- ※交通手段のない方には送迎を行います。気軽にご相談ください。

東部公民館だより

令和5年
7月1日号
電話番号
(38)8105

7月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	そば打ち教室9:00 吹矢 9:30 太極拳13:30 パッチワーク13:30	民謡 13:30 バドミントン13:30	卓球 13:30	パーク(松川浦)8:40 のびのび(卓)9:30 卓球 13:30	3B体操 9:30	川柳13:00
9	10	11	12	13	14	15
	歌謡 9:30	そば打ち教室9:00 バドミントン13:30 民生委員会10:00	卓球 13:30	パーク(光陽)8:40 のびのび(卓)9:30 卓球 13:30	のびのび(卓)9:30	
16	17	18	19	20	21	22
	海の日	学習発表会実行 委員会9:30 民謡 13:30 バドミントン13:30	卓球 13:30	パーク(光陽)8:40 のびのび(卓)9:30 卓球 13:30 東部区長会13:30	3B体操 9:30 スマホ教室13:30	
23	24	25	26	27	28	29
親子料理教室 10:00	そば打ち教室9:00 歌謡 9:30 太極拳13:30 パッチワーク13:30	チェアロピクス13:30 バドミントン13:30	美術鑑賞9:00 卓球 13:30	パーク(松川浦)8:40 健康料理9:30 のびのび(卓)9:30 卓球 13:30	のびのび(卓)9:30 骨太けんこう体操 13:30	
30	31					
	そば打ち教室9:00 吹矢 9:30					

【そば打ち教室を開催します】

- ◎受講日 8月14日(月)
9月11日(月)
10月16日(月)
 - ◎場所 東部公民館 調理室
 - ◎時間 午前9時～午前11時30分
 - ◎講師 遠藤 忠先生
 - ◎受講料 700円(材料代1回分)
 - ◎募集定員 15名
 - ◎持ち物 エプロン、三角巾、手ぬぐい
菓子箱(30cm幅程度の物・持ち帰り用)
 - ◎申込受付 7月18日(火)～
7月21日(金)
- 定員になり次第締切。**
- ◎申込先 東部公民館
☎38-8105
- ※受講料は、つり銭の無いようお願い致します。
※交通手段のない方には送迎を行います。
気軽にご相談ください。

『WORLDにも教室』を開催します

『世界10国を学ぶよ！』

そつて みんなが楽しもう！

英語は、楽しく感じて勉強するのが一番です。楽しく学べる公民館ならではの教室です。ぜひ参加ください。

- ◎日時 8月5日(土)
- ◎時間 9時30分～13時30分
- ◎場所 東部公民館 調理実習室
- ◎参加費 300円
- ◎持ち物 エプロン、三角巾、飲み物
- ◎定員 20名
- ◎対象年齢 小学校4年生～中学3年生
- ◎申込み 東部公民館 (電話での受付可)

『親子料理教室』を開催します！

7月23日(日)に東部公民館で、親子料理教室を開催します。講師の千枝浩美先生にオムライス、デザート料理を教えます。

- ◎日時 7月23日(日) 午前10時～
- ◎場所 東部公民館 調理実習室
- ◎参加費 1人700円(材料費として)
- ◎定員 15名 1家族4名まで
小学3年生以上
- ◎持ち物 エプロン、三角巾、マスク
- ◎申込受付 7月10日～7月14日
- ◎申込先 東部公民館
(定員になり次第締切)

特別企画講座

『福島県立美術館企画展鑑賞会』

参加者募集

今回の県立美術館の企画展は、フランス北西部のブルターニュ半島にあるカンパール美術館の収蔵品を展示・鑑賞できます。印象派、ナビ派などの美術運動が生まれる契機となった同地方の魅力を作品を通してご堪能下さい。

- ◎日時 令和5年7月26日(水)
- ◎時間 8時40分集合
- ◎場所 福島県立美術館
「ブルターニュの光と風」
モネ、ゴッガン、ポナール
遙かなる理想郷
- ◎参加費 1500円(入館料)
- ◎定員 30名
- ◎申込み 東部公民館
7月10日(月)～
7月14日(金)

(交通手段のない方は電話での受付可)
交通手段のない方には送迎を行います。
気軽にご相談ください。