

～企画講座①②参加者 募集～

- ※申し込み開始日は7月8日（火）からです。問い合わせ先は用紙の下に記載しています。
 ※参加にあたり、送迎が必要な方は申し込みの際に申し出てください。
 ※講座風景写真の一部は「公民館だより」や「市のホームページ等」に掲載を予定しています。
 ※「こどものイラストマーク」がある講座は、キッズスペースを用意しますので、ご相談ください。



1 季節を感じるウォーキング & リースクラフト体験教室

つきだての名所「あじさい小径を散策」しながら楽しく健康づくりをしませんか？
 (約1km)
 花工房で育てた花のドライフラワーでステキなリースを作ります。

- 日 時：7月22日（火）9:30～14:30
- 集合場所：中央公民館（千客万来館）
- 行き先：つきだて花工房（バスで移動となります。）
- 対象：市内に居住・通勤している方
- 人数：20名
- 参加費：820円（リースクラフト作りの料金）
 ※昼食は「道の駅伊達の郷りょうぜん」で各自
- 申込方法：来館または電話での受付となります。



2

健康講座「熱中症対策」

～正しい知識を身につけて暑い夏を乗り切ろう！～



実は、間違った熱中症対策をしてるかも・・・？
 食欲がなくてだるい・・・何を食べて過ごせばいい？？

- 日 時：7月24日（木）10:00～11:30
- 場 所：中央公民館（千客万来館）
- 対象：市内に居住・通勤している方
- 人数：20名程度 ○参加費：無料
- 講師：森 由香子さん（管理栄養士・日本抗加齢医学会指導士）
 著書「健康診断の数値がよい人は何を食べているのか」
 「100年長生き食」など多数著書を出版しています。
- 申込方法：QRコード、来館または電話での受付となります。

申し込みは
こちらから



最新刊です。



【問い合わせ先】中央公民館（千客万来館） ☎0244-37-2198

【受付時間】平日8時30分～17時00分

★各教室に申し込みを希望する方は、平日のみ公民館事務所に
お声がけください。



市内9つの
公民館だより
の間覧は
こちらから。

中央”花工房”「春の寄せ植え講座」を開催しました。

5/30（金）講師にフラワーデザイナーの吉田 広さん（花遊民）をお迎えし、参加者6名が寄せ植の基本的な植え方について学びました。はじめに苗を選び講師の説明を受けたあと、鉢の底に軽石を敷きその上に培養土を入れ、選んだ苗をバランス良く鉢に入れていきました。軽石の選び方や入れる理由、培養土の選び方と入れる量などを学びました。仕上げに鉢の上に水苔を敷き詰めて完成しました。寄せ植え後すぐは、一度下から流れるくらい水やりをして、数日間、直射日光に当てない様にするのが、鉢植えには優しいそうです。教室生は「参加できて良かった。こんなに丁寧なお話は初めてで、とても勉強になりました。」と満足した様子でした。



中央公民館こども教室

「米粉のパンケーキとオーナメントを作ろう！」を開催しました。

5/31（土）参加者39名が、中央公民館子ども教室に参加しました。「米粉のパンケーキづくり」は米粉と豆乳を使い、どんどん焼いて積み上げていきました。それに生クリーム、チョコシロップなどのトッピングで飾りつけをして食べました。「オーナメントづくり」はSDG's、ペットボトルキャップを再利用し作品を作る事を目的として、細かく切ったペットボトルキャップを並べ、アイロンの熱で溶かして形づくり、モールやリボンを付けて完成！です。子ども達は、わくわくしながらオーナメントづくりを楽しんでいました。

