

十文字・三重公民館報

令和2年6月1日

発行：十文字・三重公民館

(事務局Tel42-2067

十文字生涯学習センター内)

新型コロナウイルス感染症対策のお願い

生涯学習施設等を利用していただく際、特に以下の点についてご協力ください。

- ・マスク、手指消毒、手洗いの徹底
- ・施設利用の際の名簿への記名
- ・使用する日から2週間以内に県外を訪問した方は使用できません
- ・当面の間、飲食を伴う使用(水分補給を除く)、県外の方の使用はできません

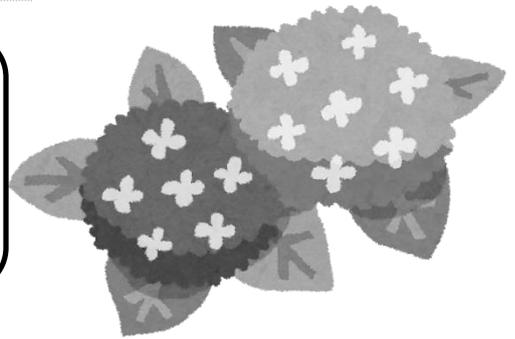
ご不便をおかけしますが、みなさんが安心して使えるようご協力をお願いします。

婦人講座 がはじまります！

6/4(木)AM9:00～受付開始!

Tel 42-2067 (十文字生涯学習センター)

※従来どおり窓口での受付もいたしますが
なるべくお電話での申し込みをお願いいたします



①手芸

7月6日(月)

こけ玉づくり教室

～日々の生活にうるおいを～

ミズゴケを使ったこけ玉を作ります。
直径7cmくらいの小ぶりなこけ玉にアイビーを植え込みます。かわいらしい表情が人気の「こけ玉くん」の生みの親、アークトゥリーより講師の方を迎えて教えていただきます。

会費： 500円程度(材料代)・・開催時に頂戴します。
定員： 10名(定員になり次第募集を締め切ります)
用意する物： 特にありません。



【会場】文化センター1階・談話室 【時間】10:00～ 1時間程度

②料理

7月16日(木)

夏野菜でカフェランチをつくろう

～おうちごはんをランクアップ～

カフェハンモックのママ、奥山ひとみさんを講師に迎え
横手産野菜をたっぷり使ったラタトゥイユと、鶏肉のバルサミコ煮を
メインにしたおしゃれなごちそうランチを教えてください。
(作った物は持ち帰っていただき、家での試食となります)

会費： 800円程度(材料代)・・開催時に頂戴します。
※キャンセルは開催日5日前まで。それ以降は会費
同額のキャンセル料をいただきます。

定員： 12名(定員になり次第募集を締め切ります)
用意する物： エプロン、三角巾、筆記用具



※イラストはイメージです

【会場】文化センター3階・調理室 【時間】10:00～ 2時間程度

③手芸

7月28日（火）

籐かごづくり教室

～手作りかごで生活に彩りを～

毎回ご好評いただいております「籐かごづくり」を今年度も開催します！佐々木礼子さんを講師に作品づくりを行います。教室でも人気の高い手つきかごに挑戦してみませんか。



作品例

※これに手がつきます

会費：600円程度（材料代）・・開催時に頂戴します。
定員：10名（定員になり次第募集を締め切ります）
用意する物：特にありません。

【会場】文化センター談話室 【時間】10:00～2時間程度

④運動

8月26日（水）

らくらく体操教室

～家でも簡単にできる運動です～

らくらく体操は医療専門職が考えた、安全で効果的な運動で、椅子にすわったまま誰でも簡単に行うことができます。膝痛・腰痛・肩こりの予防と緩和に効果があります。健康の駅の保健師さんに指導してもらいます。



会費：無料
定員：10名（定員になり次第募集を締め切ります）
用意する物：水分補給用の飲み物、汗拭きタオル

【会場】文化センター和室 【時間】10:00～ 1時間程度

⑤運動

毎月第2・第4木曜日 好評開催中！

スローエアロビック教室

～運動で健康寿命を延ばそう！～

毎回好評の「スローエアロビック教室」を引き続き開催しております！秋田県エアロビック連盟・難波淳子さんの指導で、馴染みのある歌謡曲に合わせてゆったり無理なく体を動かせる「スローエアロビック」は運動不足解消にピッタリです。事前申し込みは不要ですので、希望する回にぜひご参加ください！



会費：300円（毎回）・・・開催時に頂戴いたします。
定員：20名程度（毎回）
用意する物：水（水分補給用の飲み物）、バスタオル（畳の上に敷きます）

| | | | | |
|-------|----------|---------|----------|----------|
| 開催予定日 | 6月11、25日 | 7月9、30日 | 8月11、27日 | 9月10、24日 |
|-------|----------|---------|----------|----------|

※7月、8月の開催日にご注意ください

【会場】文化センター2階・和室 【時間】10:00～ 1時間程度

7月の公民館行事予定

7月19日（日）十文字バレーボール交流会

昨年は4チームが参加し、上佐吉開チームが優勝しました。今年もたくさんのチームの参加をお待ちしています!!