

# 十文字・三重公民館報

令和2年10月15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)

## 11月の婦人講座のおしらせ

**10/19(月)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



～コロナ対策にご協力をお願いします～  
・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 等

### ①写経

11月16日 (月)

#### 写経体験

横手市金沢にある桂徳寺で写経体験をします。日々の喧騒から離れ、心を無にして挑戦してみませんか。写経の後はコーヒーで一息、住職の法話を聞きます。

会費： 500円・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： 筆ペン



【会場】 桂徳寺  
【時間】 十文字コミュニティセンター前9:30集合(市バスで移動します。) 正午ころ帰着予定

### ②料理

11月25日 (水)

#### 野菜たっぷり&減塩講習会

おうちの味噌汁、「うす味?」「濃い味?」味噌汁の塩分を計測し、減塩について学んだ後、「油揚げぎょうざ」と「野菜ともずくの酸辣湯」を作ります。講師は食生活改善推進協議会十文字支部の推進員さんです。

会費： 無料  
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： いつもの味噌汁の汁(30cc程度、瓶やペットボトルに入れて)、おにぎり、エプロン、三角巾



【会場】 十文字コミュニティセンター・調理実習室 【時間】 10:00～13:00

●●申込不要です!開催日にお越しください●●

#### ★スローエアロビック教室

毎月第2・4木曜日、元気に開催中!

参加費： 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)、運動できる靴、ヨガマット

※11月からはコミュニティセンターでの開催となります。洋室のため、運動できる靴とヨガマットをお持ちください。

開催予定日	10月22日	11月12日	11月26日	12月10日	12月24日
-------	--------	--------	--------	--------	--------

【会場】 10月22日のみ文化センター2階・和室、その他は十文字コミュニティセンター交流ホール③ 【時間】 10:00～11:00