

十文字・三重公民館報

令和4年6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)

婦人講座がはじまります!

6/20(月) AM9:00~受付開始!

Tel 42-2067 (十文字生涯学習センター)

※感染症対策のため、お電話にてお申込みください。



①手芸 7月7日(木)

こけ玉づくり教室

～日々の生活にうるおいを～

去年大好評をいただきました、ミズゴケを使ったこけ玉づくり教室を今年も開催します!直径7cmくらいの小ぶりなこけ玉にアイビーを植え込み、ビーズやワイヤなどで表情をつけます。かわいらしい「コケ丸くん」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】コミュニティセンター・研修室 【時間】13:30～ 2時間程度

②料理 7月13日(水)

麴のお話と発酵食品を使った料理教室

～発酵文化にふれてみよう～

新山食品の新山容子さんを講師に迎え、発酵食品の源、麴について学んだ後、『塩麴』と『味噌』を使った料理教室を開催します。

会費：500円・開催時に頂戴します。
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



【会場】コミュニティセンター・調理室・和室2 【時間】10:00～ 2時間程度

③運動 開催日 6月23日、7月14日、28日、8月8日、25日

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)、ヨガマット、運動できる靴

※毎月第2・第4木曜日開催ですが、8月の第2週の開催日が8日(月)に変更となりますのでご注意ください。



【会場】コミュニティセンター・交流ホール 【時間】10:00～ 1時間程度