

十文字・三重公民館報

令和3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！

6/17(木)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10日（土）

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、ミス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】10:00～ 2時間程度

②料理

7月14日（水）

麴のお話と甘酒スムージーづくり

～発酵文化にふれてみよう～

発酵食品の源、麴について学んだ後、甘酒の飲み比べ、甘酒を使ったアレンジスムージーを試飲します。飲む点滴と言われる甘酒で夏バテを防止しましょう!講師は新山食品の新山容子さんです。

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：筆記用具 ※講師の方が作るのを見て試飲する形となります



【会場】コミュニティセンター・調理室 【時間】10:00～ 2時間程度

③運動

開催日 6月24日、7月8日、20日、8月12日、26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、7月の第4週の開催日が20日(火)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