



謹賀新年

昨年は皆様のご協力をいただきながら
無事に一年を過ごすことができました。

これからも皆様とともに地域の学び・交流・
憩の場として温もりのある親しみやすい施設
をめざして職員一同
頑張っています。

本年もどうぞよろしく
お願い申し上げます。



あさくら館ご利用の皆様へ（お知らせとお願い）

冬期間の駐車場の利用について

● 夜間の駐車はご遠慮願います。

早朝の除雪作業などがあります。

お客様の駐車場利用については、
あさくら館開館時間内（9時～22時）
とさせていただきます。

● 落雪・凍結にご注意ください。

屋根からの落雪や路面凍結による
スリップの恐れがあります。

足元にもお気を付けてください。

● 乗り合わせのうえ来館願います。

降雪状況により、ご利用いただける
駐車スペースが狭くなることがあります。

靴の履き間違いにご注意ください！

- 「靴履き間違い防止用の札」を
ご利用ください。



あさくら館の玄関に
設置しております。

札をご利用いただき、
靴の履き間違い防止に
ご協力ください。

施設の利用について

- 2ヶ月先までの予約が可能となっており、
1月は3月分まで予約可能です。

- 交流大ホールは、3ヶ月前の一定期間に
抽選申込みを受け付けています。

（4月分の抽選受付期間：1月1日～11日）



主催講座の活動報告！



11月29日(火)実施

「元気アップ講座」

健康推進課の佐々木リサ子栄養士主査・船山佳奈子栄養士を講師に「バランスの取れた食事」についての講話と栄養実習を行いました。事前に行った食習慣についての調査票の結果に基づいた講話では、各自これまでの食生活について振り返るとともに、改善点について学びました。栄養実習では、「鶏たつた焼カラフルソースかけ」と「根菜たっぷり汁」を作りました。餡かけにすることで、胸肉のパサパサ感が無く、また、かけた餡に、パプリカや胡瓜が入っていることで、彩りと食感が良かったです。味噌汁は塩分8%で作りましたが、ダシをきちんと取ったことで、味が薄いといった印象はありませんでした。主食であるご飯とフルーツ・ヨーグルトも一緒にいただき、今回の講座を通して、『量を沢山よりも、食品群をまんべんなく摂取することが大切であるということ』を学びました。



12月5日(月)実施

「お正月飾り作り教室」

ティーズ ファーム ガーデン

樋渡文子さん(T's Farm Garden・十文字)に指導いただき、お正月飾りを作りました。飾り作りに用いたのは、見事な穂付きの「あきたこまち」の稲わら。束ねたわらを三つ編みにしたものを、リース状に成形。それに松ぼっくりやデイジーのプリザーブドフラワー等を飾り付け、豪華なお正月飾りが完成しました。



藤かご作り教室

参加者募集！



- <とき> 2月23日(木)・24日(金)
10時～15時30分(予定)
- <場所> あさくら館
- <内容> とう て き
藤の手提げかご作り
(2日間で1つの作品を仕上げます)
- <定員> 先着10名(定員になり次第締め切り)
- <参加費> 1,000円
- <持ち物> 筆記用具、定規またはメジャー、目打ち、花ばさみ、バスタオル、エプロン、飲み物、手拭き、昼食
- <申込み期間> 1月5日(木)～17日(火)
申込み期間中の 平日8時30分～17時に受付

<申込み> 窓口またはお電話で
朝倉公民館 電話 35-2138

日直・夜警員の小原利弘さんが
退任されました。お世話になり、
ありがとうございました。

山内体育館で以前使用していた
ランニングマシーンを、あさくら館の
フリースペースに設置しましたので、
ぜひご利用ください。

