



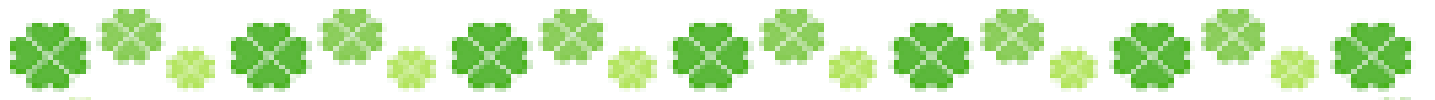
川俣公民館だより

令和元年10月号
発行 川俣公民館
電話 562-0321



川俣女性学級参加者募集

	開催日	時間	内容	講師
第1回	10月12日(土)	午前9時30分～	講 話	中央公民館長 角屋 房男氏
第2回	11月16日(土)	午前9時30分～	健 康 体 操	加藤由美子氏
第3回	12月7日(土)	午前9時30分～	イタリア料理	田中 利幸氏
費用	無 料 (但し、イタリア料理のみ材料代が1,000円かかります)			
申込方法	10月10日(木)までに川俣公民館へお申込みください。 問い合わせ TEL 562-0321			



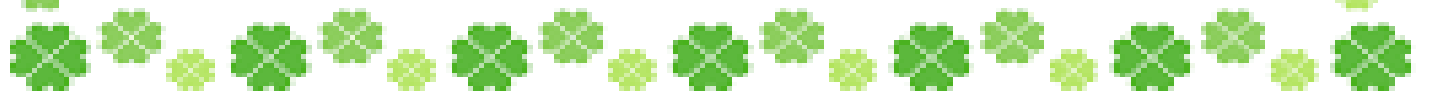
男性のそば打ち講座

今年の年越しは、手作りに挑戦しませんか!?

- ◆日 時 11月9日(土)
午前9時30分～12時00分
- ◆場 所 川俣公民館
- ◆定 員 15名(先着順)
- ◆費 用 1,200円
- ◆講 師 振る舞いそば打ちくらぶ
- ◆持ち物 エプロン・三角巾



※10月12日(土)から費用を添えてお申込み下さい。



☆裏面もご覧下さい。

じきょうじゅつ 自彊術講座

「はずみ」や「反動」を利用して体を動かすので、
疲労をほとんど伴わない健康体操です！

- ◆日時 11月10日（日）
午前9時30分～11時30分
- ◆場所 川俣公民館
- ◆定員 15名（先着順）
- ◆費用 無料
- ◆講師 張谷 初江氏
- ◆持ち物 動きやすい服装・ヨガマットまたはバスタオル
汗拭き用タオル・飲み物・5本指靴下（ある方のみ）



※10月12日（土）から費用を添えてお申込み下さい。

カラダにやさしいヘルシークッキング教室

- ◆日時 11月22日（金）
午前9時30分～12時00分
- ◆場所 川俣公民館
- ◆定員 20名（先着順）
- ◆費用 無料
- ◆メニュー 手作り大根餃子
- ◆講師 食生活改善推進員
- ◆持ち物 米1/2合・エプロン・三角巾・筆記用具



参加者
募集!!

※11月11日（月）までにお申込み下さい。

— 10月の休館日のお知らせ —

通常休館日 1日・8日・15日・22日・29日（毎週火曜日）

14日（月） 体育の日 23日（水） 振替休日