

東野校区公民館
休館日 毎月第3日曜日
他に全館清掃日等
を臨時休館します

ひまわり館 東野だより

第122号
2017/6/15
小都市三沢83-1
TEL&FAX 75-7066
担当：安藤

主催講座のご案内

日時：②6月21日(水) 9:30~12:00
③7月5日(水) 9:30~12:00
講師：村上 剛英 氏
場所：ひまわり館東野 調理室
材料費：1,300円
持参品：エプロン・三角巾・保存容器・筆記用具
定員：8人 (要予約) 締切：開催日3日前

そば打ち講座
シリーズ②③

初めてでも
大丈夫！
チャレンジ
しませんか

日時：6月29日(木) 10:00~13:00
内容：スポーツをするために必要な栄養素を学
ぶ。おすすめメニューを作ります。
講師：松尾 麻衣子 氏
場所：調理室 材料費：1,500円
持参品：エプロン・三角巾・布巾・筆記用具
定員：16人 (要予約) 締切：6/26(月)
定員になり次第締切ます

アスリートフード講座
～実践編～

スポーツに必要な
身体作りの為の
食事学を学ぶ

日時：7月11日(火) 10:00~13:00
場所：ひまわり館東野 調理室
講師：健康を守る母の会
材料費：1,000円
持参品：エプロン・三角巾・筆記用具・布巾
定員：16人 (要予約) 締切：7/8(土)

ひまわり館
男の料理

初心者歓迎！
男性も厨房に
入ってみよう！

日時：7月13日(木) 10:00~11:30
内容：ウォーキングを日々の暮らしに取り入れよう
～歩いてみよう(実践編)～
講師：嶋田病院医師又は療法士
場所：ひまわり館東野 学習室
持参品：飲料水・タオル
定員：25人 お気軽にお越しください

ウォーキング
3回シリーズ②
生き◇活き
健康講座

ウォーキングは
健康維持の為に
手軽にできる
運動です
正しい歩き方を
学びましょう

講座の予約・問い合わせはひまわり館東野へ 電話(75)7066

☆講座の報告☆



あじの3枚
おろしに挑
戦！やれば
できる！

5/9
ひまわり
男の料理講座



お邪魔しま
した。素敵
な公民館で
した。

5/10
なたらしてカフェ
in 大原さぼうの森館



今年のゴキ
ブリの作戦
完了です！

5/25
ホウ酸だんご
廃油石鹸作り



5/26

陶芸講座



5/30

身体
ととのえ講座

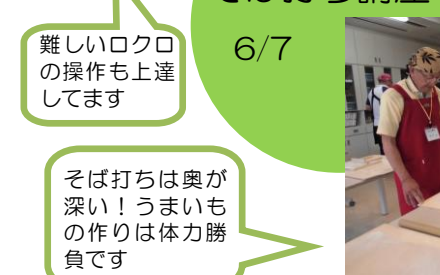
身体の中が
すっきりし
ました。



6/5

歴史講座
「国境石を巡る」

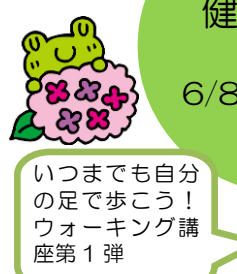
国境石の場
所を確認
し、歴史の
流れを認識
しました。



難しいロクロ
の操作も上達
しています

6/7
そば打ち講座

そば打ちは奥が
深い！うまいも
の作りは体力勝
負です



いつまでも自分
の足で歩こう！
ウォーキング講
座第1弾

6/8
生き◇活き
健康講座

なたらしてカフェ inひまわり館

お茶を飲みながら楽しく語り合しましょう。
色々な話をしながら、情報交換の場にもなっ
ています。気軽にいらしてください。お待ち
しています。
開催日：毎月第2・4木曜日
Open 9:30~11:30
ご都合がよい時間にお越しください。
飲み物：コーヒー・お茶等準備いたしておい
ます。
費用：50円(飲み物代)

7月1日より
プール助成券を配布します
鳥栖市民プール→利用券(利用料必要)
くるめ市民プール→補助券

6月・7月中旬の予定表

月	日	曜日	行事
6	18	日	休館日 第3日曜日
	21	水	そば講座(初級)②
	22	木	なたらしてカフェ つどいの広場(ベビーマッサージ)
	29	木	アスリートフード講座
7	2	日	定期清掃休館日
	5	水	そば講座(初級)③
	11	火	男の料理教室
	13	木	生き◇活き 健康講座 ～ウォーキング編②～ なたらしてカフェ
	16	日	休館日 第3日曜日
19	火	そば講座(初級)④	