

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126号

2017/10/15

小郡市三沢 83-1

TEL&FAX 75-7066

担当：冷川

## 主催講座のご案内

### ポタニカルライフ講座シリーズ① 多肉植物寄せ植え&ハンギング作り講座

多肉植物の寄せ植えとハンギングバスケットの編み方も教えていただきます。

**10月19日(木)** 10:00~11:30

場所：ひまわり館東野 学習室2

材料費：1,000円

定員：20名 ※要予約

締切：10月14日(土)

講師：高野千鶴さん

### ひまわり生き活き健康講座 ウォーキングシリーズ⑤ 「歩くための健康ストレッチ体操」

生涯自分のチカラで歩き続けるために、いろいろな面から歩くことについて学んでいきます。  
※ 毎月第4水曜日(12月を除く)

**10月25日(水)** 10:00~11:30

場所：ひまわり館東野 和室1・2

定員：30名(連続で健康講座を受講される方を優先します) ※要予約

締切：10月21日(土)

講師：土師静子さん

11月より健康ストレッチサークルとして活動が始まります。詳細は職員へお尋ね下さい  
※ 毎週木曜 15:30~16:30

### アンチエイジング講座② ～アロマの睡眠術～

良質な睡眠は健康と美容に不可欠です。心地良い睡眠を誘うアロマスプレーを作ります。

**11月16日(木)** 13:30~15:00

場所：ひまわり館東野 学習室2

材料費：1,000円

定員：20名(50歳以上女性) ※要予約

締切：11月13日(月)

講師：財津園美さん

### くすい博物館見学とお屠蘇作り講座

鳥栖市の中富記念くすり博物館で薬の歴史や効能を学びお屠蘇作りを体験します。

**11月22日(水)**

13:30~16:30 (13:20集合!)

場所：中富記念くすり博物館

材料費：700円(体験料・入館料を含む)

定員：25名 ※要予約

申込締切：11月18日(土)

※ 定員になり次第締め切ります

### みそ作り講座

地元小郡産の大豆を使って手作りのみそを作ります

**①10月30日(月)** 10:00~11:30

※ 申し訳ありません。定員に達しました

**②10月30日(月)** 13:00~15:00

**③10月31日(火)** 10:00~11:30

**④10月31日(火)** 13:30~15:00

※ 申し訳ありません。定員に達しました

**⑤11月7日(火)** 13:30~15:00

好評につき、追加開催します!

場所：ひまわり館東野 料理室

材料費：1,500円(3kg)

定員：各回6名ずつ、30名 ※要予約

締切：10月27日(金)

### かたらしてカフェ 飛び出してカフェ in 丸山病院

毎月第2・4木曜日(9:30~11:30)  
ひまわり館東野の玄関ホールでお茶を飲みながら楽しく語り合っています。どうぞご自由にいらしてください。 ※お茶代50円

**11月9日(木)** 9:00~15:00

丸山病院へ施設見学に出かけます。在宅医療や介護サービス・デイサービスについて学び、一度見ておくのもいいですね。ひまわり館からバスで行きますので申し込みが必要です ※要予約  
申込締切：11月2日(木)

## 主催講座のご報告



生き活き健康講座



ロコモ予防についてのお話と骨密度測定を行いました



顔ヨガ



鏡を手に顔の筋トレを行いました目指せ! マイナス10歳顔!



陶芸教室(館外研修)



小石原のマルワ窯を訪れました



郷土史探索



旅籠鶴小屋について学びました



そば打ち教室



手打ちの年越しそばに挑戦するため練習中です!



柚子こしょう作り



風味豊かな柚子こしょうができました

### 男の料理教室

鯛の塩釜と豚汁は絶品でした

### 10月中旬~11月の予定

日	曜日	行事	日	曜日	行事
15	日	青少年育成部会「地引網体験」 休館日	1	水	そば打ち講座
18	水	そば打ち講座	3	金	青少年育成部会「基山登山」
19	木	ポタニカルライフ講座「多肉植物寄せ植えとハンギングバスケット作り」	7	火	みそ作り講座
22	日	休館日(定期清掃日)	9	木	かたらしてカフェ「丸山病院訪問」 顔ヨガ講座③
25	水	ひまわり生き活き健康講座「足のストレッチ体操」 子育て支援センター「のびのび教室」	14	火	男の料理「糸島で鯛料理作り」
26	木	かたらしてカフェ	15	水	そば打ち講座
27	金	子育て支援センター「ゆりかごサロン」	16	木	アンチエイジング講座「アロマ」 つどいの広場「離乳食教室」
28	土	館内清掃・消防訓練(サークル生)	19	日	休館日
30	月	みそ作り講座	22	水	生き活き健康講座「病院見学」 お屠蘇作り講座
31	火		23	木	かたらしてカフェ
			24	金	子育て支援センター「ゆりかごサロン」
			30	木	コロジオン版画「年賀状作り」

「ひまわり館だより」は事務所窓口へ置いてあります。どうぞご自由にお持ち帰りください。

講座の予約・お問い合わせはひまわり館東野へ 電話(75)7066