

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128号  
2017/12/15  
小都市三沢83-1  
TEL&FAX 75-7066  
担当：安藤

## 主催講座の御案内

### ひまわり館男の料理

1月9日(火) 10:00~13:00

チャレンジ!「俺のオムライス」  
自分のオムライス作りをしましょう!  
初めてのかたでも大丈夫!ぜひ参加ください。

持参品:エプロン、三角巾、布巾、米1合  
材料費:1,000円 締切り:1/5(金)  
※調理終了後掃除を行います

### アンチエイジング講座③ 「冬のスキンケア~乾燥肌対策」

1月18日(木) 13:30~15:00

冬は肌も乾燥します。カサカサの肌にとどのよう  
な対応をすればいいのでしょうか...クリームの  
選び方、塗り方など今まで手を抜いていたこと  
が原因かも...再認識と新常識を学びましょう!

講師:コスモス薬品  
対象:50歳以上 25人 資料代:100円  
持参品:タオル、筆記用具 締切り:1/9(火)

### 生き生き健康講座 ウォーキングシリーズ

1月24日(水) 10:00~11:30

「健康体操と、つぼ押しのポイント」を指導してい  
たきます。歩く前の準備体操、歩いた後の足や身  
体のケアに、つぼ押しの仕方を学んでみませんか?

講師:塚本 良作 氏 定員:30人  
服装:動きやすい服装 締切り:1/20(土)  
持参品:飲み物、タオル、筆記用具

### 陶芸講座 ~小石原焼き絵付け体験~

1月26日(金) 14:00~16:00

小石原焼きの絵付けを体験します。皿に絵や言葉  
を刻んで楽しみましょう。初めての方でも大丈夫  
です。挑戦してみませんか?

講師:太田 富隆 氏(小石原マルワ窯元)  
持参品:新聞紙、タオル、エプロン  
材料費:2,000円 定員:25人

### 2月3日節分~恵方巻 飾り巻き体験講座

2月2日(金) 10:00~12:00

節分のかわいい飾り巻きを  
作りましょう!  
詳しくは次号でお知らせし  
ます

講師:クルリ・マイコさん  
材料費:1500円  
持参品:米1合、エプロン他

### 第10回 サークル発表会

2月4日(日) 9:30~15:00予定

ひまわり館で活動しているサークル生の、年に一度の  
発表会です。ちょっと気になるサークルはありませ  
んか?この機会に是非、見においでください

講座の予約・問合せはひまわり館東野へ

電話 (75) 7066

## 講座の報告♪



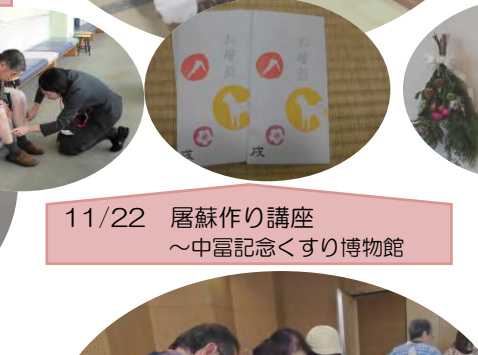
11/14 男の料理  
~糸島研修(雲山観音と鯛づくし料理体験)



11/15 アンチエイジング講座  
~アロマの熟睡術



11/22 健康講座~嶋田病院見学会



11/22 屠蘇作り講座  
~中富記念くすり博物館



12/2 クリスマススワッグ作り講座

新サークル紹介  
今からはじめよう!  
詳しい内容・問合せはひまわり館までお気軽にどうぞ



11/30 スクリーン版画体験講座

地域の出来事やサークルの  
紹介など、ひまわり館だより  
に載せたい記事などありま  
したら事務局までお知らせ  
ください。

### ◇「そば打ち同好会」発足します!◇

そば打ちにチャレンジしてみませんか?そば打ちは奥が深いも  
のです。簡単そうで温度、時間、こね方などで味が変わります。  
そば打ちを学んでみませんか?体験・見学随時受付中です。本格的  
なそばは味が違います!(会費・材料費必要)  
1月~3月の予定:1月17日・2月7日・3月7日(水)  
10時~13時 調理室

### ◇「生き・生き健康ストレッチサークル」◇

毎月行なっている健康講座から自立したストレッチ  
サークルが始まりました。身体をゆっくりほぐし、筋  
肉と骨のバランス、転ばないからだ作り、先生との楽  
しい悩み相談トークなど、無理のない運動です。寒い  
冬には固まった身体をほぐしましょう...(会費必要)  
開催日:毎週木曜日 15:30~16:30

十二月・一月の行事・講座予定

日	時間	内容
12月21日(木)	10:00~11:00	つどいの広場~ベビーマッサージ
12月28日(木) ~1月4日(木)	終日	年末年始 休館日
1月9日(火)	10:00~13:00	男の料理
1月11・25日(木)	9:30~11:30	かたらしてカフェ
1月18日(木)	13:30~15:00	アンチエイジング講座
1月21日(日)	終日	休館日
1月24日(水)	10:00~11:30	生き生き健康講座
2月2日(金)	10:00~12:00	飾り巻き講座~恵方巻を作ろう

2017年も残り少  
なくなりました。今年も  
皆様方には大変お世話  
になりました。地域の  
皆様が安心して集える  
公民館であり、楽しめ  
る講座の企画、サー  
クル利用のお手伝い  
など、これからも心地  
よい居場所の提供に努  
めてまいります。今後  
ともよろしくお願いま  
す。よいお年を...  
ひまわり館職員一同