

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131号
2018/3/15
小都市三沢83-1
TEL&FAX 75-7066
担当：安藤

主催講座の御案内

春休み子ども講座

英語であそぼう!楽しもう!

①3/27(火) 10:00~11:00
②4/4(水)

講師：菅原佐智子さん
対象：新2年生~新6年生
お持ちいただく物：
筆記用具・お茶
定員：20人
締切り：3/24(土)

身近にある英語を探し
てみるとたくさんありま
す。見つけながら楽しく
遊みましょう。1日だけ
の参加でも構いません!

ジュニアクッキング講座

3/30(金) 10:00~12:30

対象：新2年生~新6年生
お持ちいただく物：
エプロン・お茶・三角巾
材料費：300円
定員：20人(定員になり次第締切り)
締切り：3/24(土)
指導：健母の会のみなさん
簡単な料理を自
分で作れたらいい
ですね!

春ですよ♪ひまわり館ではじめませんか?

健康ストレッチ体操 3/29(木) 15:30~16:30

講師：土師静子さん
対象：一般成人
お持ちいただくもの：バスタオル、お茶
服装：運動しやすいもの 締切り：3/26(月)

暖かくなってきました。身体を
目覚めさせませんか! ゆっくり少
しずつほぐしていくことが大切で
す。お仕事が終わってから、夕飯
前にストレッチをしましょう!

ひまわり館東
野では主催講座
の他、たくさんの
サークル活動が
行われています。
窓口に気軽に問
合せください!
趣味を広げて仲
間を増やしまし
ょう!

30年度講座生募集

「男の料理2018」 時間10:00~13:00予定

①4/10(火)
②5/8(火)
③6/12(火)
④7/10(火)
⑤9/11(火)
⑥10/9(火)
お持ちいただくもの：エプロン・三角巾
布巾2枚・米1合
材料費：1,000円
料理の基本から学ぼう!
初心者でも大丈夫です!
詳しい内容はひまわり館に問合せください

「生き生き健康講座」

4/25(水) 10:00~11:30予定
第1回「家庭医・総合内科について」丸山病院

年間を通して「健康」について考え、
「病気」や「健康法」「運動」の知識を
学んでいきます。心がけからはじめ、
多くを知る、実践するを目的に楽しく
「健康」を維持していく講座です。是非
気軽に参加ください。(全10回予定)

筆記用具・運動ので
きる服装・飲み物
をお持ちください。

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♪



2月13日
男の料理
まずは作り方の説
明をしっかり聞
き、手順や方法を
確認して料理別に
担当を決めて取り
掛かりました。



本日のメニュー
：麦ご飯・けんちん汁・れんこんメンチカツ・
小松菜としめじの煮びたし・切り昆布の炒め
煮・甘酒ヨーグルトゼリー

2月28日の「生き生き
健康講座では、病気や怪我
をした時の対処法」として、
日々健康維持の大切さを確
認し、もし病院にかかった
時の費用などについて話を
聞きました。



年を重ねるごとに落ちていく筋肉
を維持することが大切! そのために
はやはり運動が一番です。



かたらしてカフェで「美味しいコーヒーの淹れ
方講座」をしました。お湯の温度やドリップの仕
方を学び、持参したカップに注ぎ、カップの思い
出話をしながら楽しい時間を過ごしました。



3月5日
歴史講座では「散策で
見る城跡と遺跡」とい
うテーマで小郡にも
お城があったとい
う興味深い講義で
した。想像しながらロ
マンを抱きました。

3月・4月の行事・講座予定

日	内容	日	内容
3月18日(日)	休館日 第3日曜日	4月4日(水)	子ども講座「英語で遊ぼう!楽しもう!
3月22日(木)	かたらしてカフェ	4月10日(火)	男の料理 2018
3月22日(木)	つどいの広場~ベビーマッサージ	4月12日(木)	かたらしてカフェ
3月27日(火)	子ども講座「英語で遊ぼう!楽しもう!」	4月15日(日)	休館日 第3日曜日
3月29日(木)	生き生き健康講座~研修	4月25日(水)	生き生き健康講座
3月29日(木)	健康ストレッチ体操	4月26日(木)	かたらしてカフェ
3月30日(金)	子ども講座「ジュニアクッキング」	4月26日(木)	つどいの広場~ベビーマッサージ