

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133号
2018/5/15
小郡市三沢83-1
TEL&FAX 75-7066
担当：赤坂

ひまわり館へ行こう！参加者大募集中！

平成30年度 生き活き健康講座

～年間を通して健康について楽しく学ぼう～ 年10回開催

5月30日(水)10:00～11:30

『つなぐ。つながる命。～乳がんが教えてくれた～笑顔でつくる人とのつながり』

お持ちいただくもの：筆記用具、タオル、裁縫道具 参加費：無料 講師：末次 由美さん

～今後の予定 前半期～

- 6/27 ガン予防について
- 7/25 「夏バテ料理」猛暑における健康法
- 9/26 脳こうそくの体験談を聞く
- 10/24 脳こうそく・心筋こうそくについて



講座の報告

平成30年度 第1回

生き活き健康講座

4/25(水)『家庭医・総合診療医について』まどかクリニックの院長、加藤光樹先生に今、病院の現状やこれからのことについてと家庭医がいるとどんな良いことがあるのか？など講話していただきました。次回は、5月30日(水)乳がんを体験された方のお話を聞きます。たくさんの参加お待ちしております。



男の料理教室

5月8日(火) 今年度、第2回目となります男の料理教室は、健母の会の方を講師に迎えて、カレーの煮付け、れんこんとエビのサラダ、新玉ねぎのイリコ炒め、オクラと納豆のみそ汁、ココナツプブランジェの5品を作りました。自分達で作った料理は、最高に美味しいですね♡思わず笑顔がこぼれます。



実用書～小筆文字で綴る～

今からでも遅くない美文字を学ぼう！

5月24日(木)

- ①10:00～11:30…午前中優雅に小筆文字
- ②19:00～20:30…忙しい方には、夜のコースがおすすめ

材料費：500円 定員：15人

お持ちいただくもの：小筆・墨汁・小皿・下敷き

◆一文字書いてフレーム作り！

きれいな文字が、書きたい方必見です。



手作いかごバック講座

夏に向けておしゃれなバックを作いませんか？

6月14日(木)20(水)

10:00～12:00

材料費：1,000円程度

お持ちいただくもの：ハサミ、洗濯バサミ、ボンド、汚れてもよい服装。

※仕上がらなくても大丈夫です。追加講習します。

はじめてのそば打ち体験

6月13日(水)

10:00～13:00

手打ちそば打ちに挑戦してみよう！そば打ちは簡単なので奥が深く、打ち方ひとつで味、こしが違います。一度トライしてみませんか？

材料費：1,500円

お持ちいただくもの：エプロン、バンダナ 布巾2枚

定員：15人 要予約 締切日：6月9日(土)

陶芸教室バス視察

5月23日(水)

9:00～17:00

小石原に陶芸体験に行きます。

材料費：2,000円(別途昼食代実費)

定員：20人 要予約 締切日：5月19日(金)

お持ちいただくもの：エプロン、タオル

汚れてもよい服装。

②7/25 ③9/26 ④11/28 ⑤1/23 全日程に御参加ください

講座の予約・問合せはひまわり館東野へ 電話(75)7066

かたらししてカフェ

第2・第4木曜日開催中！

次回開催

5月24日

6月の開催日

14日

28日

コーヒーを飲みながらみんなで語りましょう！ コーヒ代50円



まだまだ募集中！

廃油石けんと ホウ酸だんご作り講座

5月28日(月)

&

顔ヨガ講座

6月21日(木)

5月6月の行事予定

月	日	曜	行事
5	17	木	顔ヨガ講座
	20	日	定期休館日
	23	水	陶芸教室バス視察
	24	木	かたらししてカフェ 実用小筆～つづり方～ つどいの広場(ベビーマッサージ)
	28	月	廃油石けんとホウ酸だんご作り講座
6	30	水	生き活き健康教室 つどいの広場(離乳食教室)
	6	水	つどいの広場(子育て講演会)
	12	火	男の料理
	13	水	はじめてのそば打ち体験
	14	木	かごバック作り教室 かたらししてカフェ
	17	日	休館日
	20	水	かごバック作り教室
	21	木	顔ヨガ講座
23	土	つどいの広場(ふれあい遊び)	
27	土	生き活き健康講座	
28	火	かたらししてカフェ つどいの広場(ベビーマッサージ)	