

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132号  
2018/4/15  
小都市三沢83-1  
TEL&FAX 75-7066  
担当：渡邊

## ♪♪♪主催講座の御案内♪♪♪

### 「生き生き健康講座」 4/25(水) 10:30~11:30

#### ①「家庭医・総合診察医について」

講師：まどかファミリークリニック 加藤光樹先生  
お持ちいただくもの：筆記用具・飲み物  
運動の出来る服装でご参加ください。

②5/30(水)「乳がんの体験談を聞く・タオル帽子の作成」お持ちいただくもの：タオル・裁縫道具

### 「男の料理 2018」 5/8(火) 10:00~13:00

材料費：1,000円 定員：20人 **要予約**

お持ちいただくもの：エプロン・三角巾  
・布巾2枚・米1合

料理を基本から学びましょう  
6/12、7/10、9/11、10/9 開催予定！！  
詳細はひまわり館に問合せください

### 「春のみそ作り講座」 5/14(月) 10:00~12:00

材料費：1,000円(2キロ)  
定員：8人 **要予約** 締切日：5/2(水)  
お持ちいただくもの：エプロン・三角巾・布巾・持ち帰り容器  
申し込みはお早めに！

### 「陶芸講座」小石原バス研修 5/23(水) 9:00~17:00

材料費：2,000円(別途昼食代 実費)  
定員：20人 **要予約** 締切日：5/16(水)  
お持ちいただくもの：エプロン・タオル  
汚れてもいい服装で参加してください。  
②7/25 ③9/26 ④11/28 ⑤1/23の  
全日程に参加できる方を優先します！

### 「顔ヨガ講座」☺

5/17(木) 14:00~15:15

資料代：100円  
定員：20人 **要予約** 締切日：5/11(金)  
お持ちいただくもの：筆記用具・手鏡・携帯電話  
顔の筋トレ、顔ヨガでアンチエイジング！

### 「実用書～小筆文字で綴る」

5/24(木)①10:00~11:30②19:00~20:30

材料代：500円 定員：15人 **要予約**  
締切日：5/17(木)  
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！

### 「廃油石けんと ホウ酸団子作り講座」 5/28(月)10:00~11:00

材料費：100円  
定員：20人 **要予約** 締切日：5/21(月)  
お持ちいただくもの：空の牛乳パック・軍手・エプロン  
講師：おごおり環境クラブ  
ゴキブリ退治に効果抜群のホウ酸団子と  
環境にやさしい廃油石けんを作りましょう！

## ♪講座の報告♪



3/27. 4/4 春休み子ども英語  
挨拶や自己紹介、身近な物を英語で表現することを楽しく学びました



3/29 健康ストレッチ  
ストレッチでゆっくり身体をほぐしました！



3/30 ジュニアクッキング  
自分たちで、カラフルピラフ・ポトフ・フルーツ寒天を作りました！



4/4 男の料理 2018  
新メンバーも加入し、心機一転！フライパンしゅうまい・じゃがいもの煮物・味噌汁・丸ボーロを作りました！



春



3/29 健康講座みやまウォーキング  
満開の桜の下、ウォーキングを楽しみました！

## ♪ひまわり館職員異動のお知らせ♪

### お世話になりました！

この度、のぞみがおか生楽館に異動になりました。地域の方々・サークルの皆様を支えられ、楽しく勤務することが出来ました。ありがとうございました。  
社会教育指導員 冷川 徳子

### よろしくお願ひします！

この度、くろつち会館より異動して来ました。皆様と学び、集えることを楽しみにしています。頑張りますのでよろしくお願ひいたします。  
社会教育指導員 赤坂 治美



## 4月・5月の行事・講座予定

日時	内容	日時	内容
4/15(日)	休館日 第3日曜日	5/14(月)	みそ作り講座
4/25(水)	生き生き健康講座	5/17(木)	顔ヨガ講座
4/26(木)	かたらししてカフェ つどいの広場～ベビーマッサージ～	5/20(日)	休館日 第3日曜日
5/3(木)～5(土)	臨時休館日	5/23(水)	陶芸講座～小石原バス研修～
5/8(火)	男の料理	5/24(木)	かたらししてカフェ 実用書講座 つどいの広場～ベビーマッサージ～
5/10(木)	かたらししてカフェ	5/28(月)	廃油石けんとホウ酸団子作り講座
		5/30(水)	生き生き健康講座 つどいの広場～離乳食教室～

講座の予約・問い合わせはひまわり館東野へ 電話(75)7066