

文化の森からの お知らせ



※講座は開始30分前から受け付け
します
12月の休館日
毎週月曜日・27日(火)～31日(土)
※はがきの場合は、1枚につき1講
座で申し込みください

みのかも文化の森 28・1110
〒505-0004 蜂屋町上蜂屋 3299-1

■アートな1日講座

●高島純とクリスマスの オブジェをつくろう

絵本作家の高島純さんとクリ
スマスのオブジェを作ります。

◇と き 12月4日(日)
午後1時～4時

◇定 員 30人

◇参加料 500円

※のり、はさみをお持ちください

■四季を食べる講座

伝承料理の会の皆さんを講師
に、郷土料理を作って賞味します。

●おせち料理

◇と き 12月6日(火)
午前10時～午後1時

◇定 員 20人

◇参加料 200円

◇申込み 11月22日(火)までに、
はがき(必着)または、ご来館
の方法により、住所・氏名・
電話番号・講座名を記入の
上文化の森へ(電話・FAX・

メールによる受け付けは行い
ません)。応募者多数の場合
は抽選となります。なお、定員
に余裕がある場合は、講座当
日先着順に受け付けますので
事前にお問い合わせください
※エプロン、三角巾をお持ちく
ださい

●もちつき

◇と き 12月18日(日)
午前10時～午後1時

◇定 員 20人

◇参加料 200円

※エプロン、三角巾をお持ちく
ださい

●手作りこんにゃく

◇と き 1月15日(日)
午前10時～午後1時

◇定 員 20人

◇参加料 200円

◇申込み 12月11日(日)から25
日(日)までに、はがき(必着)
または、ご来館の方法により、
住所・氏名・電話番号・講

座名を記入の上文化の森へ
(電話・FAX・メールによる
受け付けは行いません)。応
募者多数の場合は抽選とな
ります。なお、定員に余裕あ
る場合は、講座当日先着順に
受け付けますので事前にお問
い合わせください

※エプロン、三角巾をお持ちく
ださい

■くらし体験講座

●たこづくり

たこを手作りで作ります。

◇と き 12月17日(土)
午前10時～午後3時

◇定 員 20人

◇参加料 200円

※昼食、クレヨン、絵の具など
をお持ちください



ふれあいホールで 楽しく、健康的に

総合福祉会館では、高齢者の健康促進を目的に、楽しい教室を
開催しています。気軽に参加してください。

◇ところ 総合福祉会館 ◇対 象 60歳以上の人



ヨーガ教室の様子

■ヨーガ教室

呼吸に合わせてゆっくり体を動かし、
心と体をリラックスさせます。

◇と き 11月28日(月)

■音楽の広場

歌を歌ったり楽器を演奏したりして、
音のある楽しい時間を過ごします。

◇と き 12月6日(火)

■いきいき椅子体操

いすに座ったまま体を動かし、体力に自
信のない人でも筋力アップできます。

◇と き 12月12日(月)

※いずれも午後1時30分から2時30分まで

総合福祉会館 28・6111