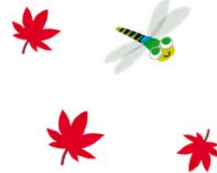




第29回



作品展示会

10月24日(土) 9時～15時
10月25日(日) 9時～12時ころ

※ 終了時間は予定です

会場：1階ロビー・洋室A

地区センターで定期的に活動されている
7組のみなさんによる展示会です。

水墨画・絵手紙・書道

咲きおり・戸塚刺しゅう

手彫りガラス工芸・ステンドグラス
の素敵な作品が並びます♪

文化祭

舞台発表会

10月25日(日) 10時～12時ころ

※ 終了時間は予定です

会場：3階ホール(体育室)

新舞踊・詩吟

練功十八法・チアダンス♪

4サークルさんが

日ごろの成果を披露します♪

みんなで参加して盛り上がりましょう！



10月
24日(土)
25日(日)



※ 舞台発表会をご覧になる方は上履きをご持参ください

無料

お茶席コーナー



10月25日(日) 10時～12時ころ
会場：3階ロビー

当センターで活動している
「茶道 芙蓉の会」さんによるお茶席です。
美味しくたてたお茶にお菓子が付きます。

※ お菓子がなくなり次第終了します。

プログラムは25日当日
1階窓口にてお配りします ♪

プログラムは舞台発表会後のお楽しみ抽選会
でも使います。最後まで大切にお持ちください♪

ぜひ会場まで足をお運びください♪

～ お願い ～
ご来館の際は、できる限り公共の交通機関をご利用ください。





秋・冬の講座ご案内



講座名・講師	内 容	日時・定員・受講料	申込開始日
10月始まり らくらく健康体操 〔講師〕 地域ウエルネス・ネット フィットネスアドバイザー	椅子に座ってできる 簡単な体操が中心です。 幅広い年代の方に おすすめの講座です。 	10/28 11/4, 11, 18, 25(水) 全5回 〔時 間〕 10:00～11:00 〔定 員〕 20名 〔受講料〕 3,500円 〔対 象〕 15歳以上の方	10/7 (水)
10月始まり ヨガ&ピラティス 〔講師〕 地域ウエルネス・ネット フィットネスアドバイザー	ヨガ&ピラティスで体力向上 健康維持を目指します。 初めての方、運動が苦手な 方も安心してご参加ください。 	10/30 11/6, 13, 20, 27(金) 全5回 〔時 間〕 18:30～19:30 〔定 員〕 20名 〔受講料〕 3,500円 〔対 象〕 15歳以上の方	10/8 (木)
11月 ウイナー飾り切り教室 〔講師〕 日本ハムカスタマー・ コミュニケーション(株)	食と健康について講義の後にお弁当や パーティーを彩るかわいいウイナー 飾り切りを実習します♪ ※アレルギー確認の上お申込みください。 【アレルギー情報】 豚肉、小麦、ごま 〔対 象〕 年齢は問いません。(未就学児は保護者同伴)	11/29(日) 1回 〔時 間〕 10:00～11:30 〔定 員〕 25名 〔受講料〕 無料 	11/4 (水)
1月始まり らくらく健康体操 〔講師〕 地域ウエルネス・ネット フィットネスアドバイザー	椅子に座ってできる 簡単な体操が中心です。 幅広い年代の方に おすすめの講座です。 	1/6, 13, 20, 27 2/3(水) 全5回 〔時 間〕 10:00～11:00 〔定 員〕 20名 〔受講料〕 3,500円 〔対 象〕 15歳以上の方	11/25 (水)
1月始まり ヨガ&ピラティス 〔講師〕 地域ウエルネス・ネット フィットネスアドバイザー	ヨガ&ピラティスで体力向上 健康維持を目指します。 初めての方、運動が苦手な 方も安心してご参加ください。 	1/8, 15, 22, 29 2/5(金) 全5回 〔時 間〕 18:30～19:30 〔定 員〕 20名 〔受講料〕 3,500円 〔対 象〕 15歳以上の方	11/27 (金)

◆ お申込み・お支払いについて ◆

- ＜申 込＞ 申込開始日の**平日9時から17時まで**、お電話または窓口での受付となります。（先着順となります）
- ＜受講料＞ 受講料は申込日から一週間以内の**平日9時から17時まで**に、はっさむ地区センター窓口にて納入して下さい。なるべく、お釣り銭のないようご協力をお願い致します。
- ※「ウイナー飾り切り教室」は無料です。
- ※ 受講者の都合による払い戻しはできません。予めご了承ください。



はっさむ地区センター「実習室」を探検！

実習室は 調理はもちろん、会合もできる貸室です。
 お湯を沸かしてお茶を入れたり、冷蔵庫でつめたーく冷やしたジュースでも！

実習室にある調理器具でパウンドケーキを焼いてみたよ～♪

ガスオーブンが2台

（材料とクッキングシート、布巾は持参してください）

ガスオーブンは火力が強いんだよね♪

※ ゴミはお持ち帰りください



※レシピは、ホームページ「はっさむ地区センターだより第112号」のレシピPDFをご覧ください。