

高齢者料理教室

～いつもの田舎料理～

6月2日(火) 9月2日(火)^水

R9. 2月3日(水)

時間: 10:00~12:00

講師: 横田文江さん

材料費: 300円

対象: 65歳以上 20名(先着順)

持ち物: エプロン、三角巾、ハンドタオル

パン教室

～パンとデザートの新メニュー～

7月15(水) 11月18日(水)

時間: 12:30~15:30

講師: 宮田小百合さん

材料費: 1,000円

対象: 成人

定員: 15名(先着順)

持ち物: エプロン、三角巾、ハンドタオル、
筆記用具

ノルディックウォーキング

～より長く健康的に生きるために～

6月8日(月) 11月20日(金)

時間: 13:00~15:00

講師: 岩本さん

参加費: 無料 定員: 20名(どなたでも)

※ポールの貸出あり(お持ちの方は、ご持参ください)

※水分補給のためのペットボトルを配布します

心の癒し 写経で心を整える

～般若心経「空」の概念～

6月24日(水) 7月22日(水) 8月20日(木)

時間: 13:00~14:00

講師: 浄福寺 平岡太晃 住職 参加費: 無料

対象: 成人 10人程度(先着順)

※写経用紙、筆ペンはこちらで用意します

健康寿命を延ばす食べ物(出前講座)

7月~9月予定(全1回)

講師: 室岡 義勝さん(広島大学マスタース)

対象: 成人 20人程度

持ち物: 筆記用具

わら文化を未来に

～しめ縄づくり～

10月27日(火)

11月10日(火)

11月24日(火)

12月 8日(火)

12月22日(火)

9:30~11:30

講師: 木原 優さん

: 入江 望さん

対象: 成人

10人程度(先着順)

持参物: 手袋、作業しやすい服装、
タオル、はさみ、飲物等

参加費: 無料

※しめ縄の材料はこちらで用意します

- ◆ 日本の手仕事文化 ~さし子~
- ◆ 結びの文化 ~花結び~
- ◆ 心の癒し
砂と植物で紡ぐガラスアート
- ◆ 干支人形「羊」

上記の講座については、作品の見本を掲載するため個別に回覧、募集いたします。

問い合わせ・申し込み

風早地域センター

TEL:0846-45-0023

※申し込まれる方は、講座名、
住所、氏名、電話番号をご連絡
ください。