

全戸配布

H29松南地区公民館だより 11月号

なんなんひろば



松南地区公民館 パン作り講座

～フrazil生まれのチーズのパン「ポンデケーショ」～

12月17日(日) 公民館3階 料理実習室

時間：10時～12時

対象：どなたでも(子ども連れも可能)

定員：6組(定員になり次第締切)

参加費：1組1,000円 パンは16個できます
(トマト味も作りたい方はプラス1,000円でできます。)

持ち物：エプロン・三角巾・ハンドタオル
パンを持ち帰るための袋・飲みもの

講師 岩崎 祐香理 先生

申込み開始日 11月8日(水) 午前10時～

申込み先：松南地区公民館 Tel 26-1083

ポンデケーショはブラジル生まれで、ポルトガル語でチーズのパンという意味です。もちもちした触感が特徴。1口サイズで何個でも食べれちゃいます。発酵が無いので簡単に手づくりできます。ぜひ作り方を覚えてクリスマスパーティに作ってみてください♪



松南地区福祉ひろば共催

お出かけウォーキング～晩秋の塩田平を歩こう～

日時：11月24日(金) 9:00～15:30(予定)

定員：30人

参加費：1,500円(昼食代・入浴代含む)

持ち物：歩きやすい服装、飲料、雨具、入浴セット

※今回は、別所温泉、安楽時、常楽寺をガイドさんの案内で歩きます。(約2時間くらいのコースです)

申込み先：なんなんひろば

TEL 26-1083

松南地区福祉ひろば

TEL 28-0168

どちらに申し込んでいただいても構いません。



裏面もご覧ください→

全戸配布

H29松南地区公民館だより 11月号

なんなんひろば



ひろばウォーキング

～冬のバードウォッチング～

松南地区福祉ひろば共催

講師：上條 恒嗣さん

たまには外へおでかけしてウォーキングをしてみませんか？

今回も、上條さんに鳥について解説していただきながら、ゆっくりウォーキングします。

12月10日(日)

- 9:00 なんなんひろば 出発
- 9:30 岡田 田溝池 着
ウォーキング・バードウォッチング
- 10:00 岡田 田溝池 発
- 10:30 安曇野市御宝田遊水地 着
ウォーキング・バードウォッチング
- 11:30 安曇野市御宝田遊水地 発
- 12:00 そば処 ごほーでん 着 昼食
- 14:00 そば処 ごほーでん 発
- 15:00 なんなんひろば 到着

◇定員 : 20名

◇参加費 : 1,000円(食事代)

◇持ち物 : 防寒具、飲み物、あれば双眼鏡

※ 動きやすい服装・靴でご参加ください。

申込み先：なんなんひろば

TEL 26-1083

松南地区福祉ひろば

TEL 28-0168

どちらに申し込んでいただいても構いません。

申込み締切：11月24日(金) 17時まで



まだまだ参加者募集中！

松南地区健康講座 ～ストップ！ザ・メタボ～

回	月 日	内 容	講師
3	11月10日(金)	管理栄養士が教える いきいきバランス食	管理栄養士 瀧川さん 健康運動指導士 荒井さん
4	11月27日(月)	メタボ予防は認知症予防	南部包括支援センター 大友さん

時 間：午後2時～

会 場：松南地区福祉ひろば

服 装：第3回は体を軽く動かしますので運動のできる服装でお越し下さい。

※事前申し込み必要

申込み：松南地区福祉ひろば TEL 28-0168

主催：松南地区担当職員連絡会

表面もご覧ください！