

全戸配布

H31 松南地区公民館だより 1月号

# なんなんひろば



## 親子料理教室

肉まんをつくろう♪

1月12日(土) 公民館3階 料理実習室

- 時間 10時～13時
- 対象 お子さんと一緒に申込み
- 定員 12組(定員になり次第締切)
- 参加費 1組 500円(おつりのないようにご持参下さい)
- 持ち物 エプロン・三角巾
- 講師 伊藤 麻理 先生(子どもが輝く食育ネットワーク松本)

メニュー

- ・肉まん
- ・スープ

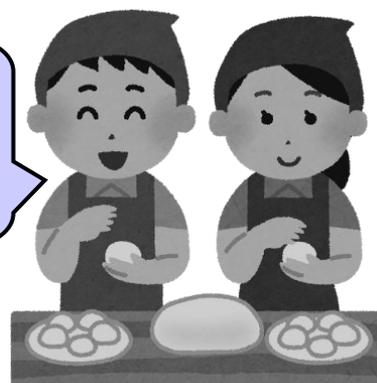


## やしょうま作り講座

1月19日(土) 公民館3階 料理実習室

- 時間 13時30分～15時
- 定員 25名(定員になり次第締切)
- 参加費 無料
- 対象 お子さんからお年寄りまでどなたでも
- 持ち物 エプロン・三角巾
- 講師 鳥羽 賀世子 先生

お釈迦様の命日である初午の日に食べれば風邪をひかないと伝えられている郷土料理「やしょうま」を作ってみませんか?



## 松南地区健康づくり推進員主催 ～味噌づくり講座～

1月28日(月) 公民館3階 料理実習室

- 時間 13時30分～15時30分頃まで
- 定員 13名(定員になり次第締切)
- 参加費 1,000円
- 対象 どなたでも
- 持ち物 エプロン、三角巾、手拭き、ビニール袋(2kgの味噌用)
- 講師 丸正醸造さん



裏面もご覧ください→

申込み期間: 1月4日(木) 10時から受付 (上記の3講座について)

申込み先: なんなんひろば Tel 26-1083

全戸配布

H31 松南地区公民館だより 1月号

# なんなんひろば



今年もやります！

## 「ひろば体操教室」

共催：  
松南地区福祉ひろば

第1回  
1月21日(月) 10:00~

第2回  
2月 4日(月) 10:00~

第3回  
2月18日(月) 10:00~

いづれも  
1時間半くらいの  
体操の予定です♪



### 内容

- 健康体操！ストレッチで体をほぐそう♪
- 冬に向けての簡単な冷え性対策を取り入れた健康体操や脳トレ☆

### 申込み期間

- 1月4日(金) 10時から 定員になり次第終了

### 申込み先

- なんなんひろば 電話：26-1083

### 講師：

スタジオ❀花  
エアロビクス ダンスインストラクター  
田中 花 先生

会場 松南地区福祉ひろば  
 定員 15名  
 対象 どなたでも♪  
 参加費 無料  
 持ち物 長めのタオル、飲み物

## 南部図書館よいお知らせ



※今月は「おはなし玉手箱」のみなさんによるお話会はありませんのでご注意ください。

### 南部図書館カレンダー

1月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

□は図書館のおやすみの日です。

南部図書館開館時間：朝10時～夜10時  
(日曜日は夕方5時まで)

南部図書館 TEL26-1083(代)

表面もご覧ください→