

なんなんひろば



やしろうま作り講座

日時：1月16日(土) 13:30~15:00

場所：なんなんひろば 料理実習室(3階)

定員：6組(要申込、先着順) 参加費：無料

持ち物：エプロン、マスク、三角巾

講師：鳥羽 賀世子 先生

申込み：12月25日(金) 10時から

松南地区公民館 電話：26-1083 ※ 火曜・祝日は休館日

「やしろうま」とは…

初午の日…2月の最初の午の日、令和3年は2月3日に食べれば病気にかからないと伝えられている、長野県の郷土料理です。



親子料理教室 ~節分間近! 恵方巻を作ります~

メニュー
~恵方巻~



日時：1月23日(土) 10時~13時

場所：なんなんひろば 料理実習室(3階)

対象：親子(こどもの年齢は不問)

定員：6組(先着順) 参加費：1家族500円

持ち物：エプロン、マスク、三角巾、料理のできる服装
(必要な方は、料理を持ち帰るための容器)

講師：子どもが輝く食育ネットワーク松本のみなさま

申込み：1月7日(木) 10時から

松南地区公民館 電話：26-1083 ※ 火曜・祝日は休館日



パン作り講座 ~カメの形をしたメロンパンを作ります~

日時：1月30日(土) 10時~13時

場所：なんなんひろば 料理実習室(3階)

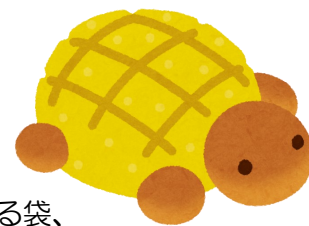
講師：岩崎 祐香理 先生 対象：どなたでも(お子さん連れも可能)

定員：6組(先着順) 参加費：1組1,500円(4個分)

持ち物：エプロン、マスク、三角巾、ハンドタオル、飲み物、パンを持ち帰る袋、
発酵時間などの待ち時間にお子さんが退屈しないようなもの

申込み：1月13日(水) 10時から

松南地区公民館 電話：26-1083 ※ 火曜・祝日は休館日



裏面もあります→



花先生の体操教室

福祉ひろば共催

◎第1回…1月26日(火) 13:30～ 「冷え性からポカポカの体へ」
～リンパ流しからゆっくりストレッチヨガで固まった筋肉・関節をほぐそう～

◎第2回…2月9日(火) 13:30～ 「簡単リズム体操と脳活で代謝アップ」
～重たい体を動かして脂肪と脳に働きかけよう～

◎第3回…2月25日(木) 13:30～ 「中高年向け正しい筋トシのやり方とストレッチ」
～見様見真似の筋トシ・自己流の筋トシになっていませんか？
正しいやり方でしっかり効果を出そう～

いずれも1時間半くらいの予定です♪

講師： 田中 花 先生
エアロビクス ダンスインストラクター



場 所：松南地区福祉ひろば
定 員：12名(先着順) 参加費：無料
持ち物：大判タオル、汗拭きタオル、飲み物、5本指ソックス、
(お持ちであれば) ウェーブリング
申込み：松南地区公民館 電話：26-1083
※ 火曜・祝日は休館日



1月9日(土)に予定していましたが「繭玉づくり講座」は、感染症対策のため中止いたします。
ご参加を計画されていた方におかれましては、誠に申し訳ありませんがご理解のほどお願いいたします。

まちかどアート展

～地域の皆さんの作品を展示します～

展示品：放課後デイサービス事業所
「ファミリー」の皆さんの作品
場 所：なんなんひろば 2階ホール
期 間：1月末まで展示しています

★ 募集中 ★

松南地区公民館では、なんなんひろばのホールを会場に自作のアート作品を展示していただける、地域にお住まいの皆さんを募集しています。
詳細など、お気軽にお問い合わせください。

♪ 予告 ♪

2月からは、塩原 里佳さん(双葉西)が制作したチョークアートの展示を予定しています。

南部図書館よいお知らせ

1月のおはなし会は、1月10日(日)の11時から、なんなんひろば 和室(2階)にて行います。

完全予約制ですので、南部図書館カウンターへお越しいただき、お申し込みください。

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。

日曜日は夕方5時まで

南部図書館 TEL26-1083(代)

裏面もあります→

お問い合わせ なんなんひろば：芳野4-1 TEL：26-1083