

# 中央公民館

開館時間 8:30 ~ 17:00  
貸館時間 9:00 ~ 21:30  
問 合 せ 中央公民館 ☎73-2424  
1月の休館日 1~4・7・21・28日

## 予約・申込みについて

- ・貸館予約 窓口受付 8:30~、電話受付 9:00~
- ・教室、講座の申込み(窓口受付優先)  
受付時間 8:30~17:00  
※初日の電話受付は 13:00~  
※窓口受付で定員に達した場合、電話受付はありません  
※電話はおかけ間違いのないようお願いします!

### タルトを作る教室

18センチの洋ナシタルト作りに挑戦しませんか。きれいにラッピングをしますので、プレゼントにすることもできます。

日 時 31年2月1日(金) 10:00~12:00  
場 所 1階 料理実習室  
講 師 戸田美保さん(パン作り研究会)  
定 員 12人(申込み順)  
参加費 2,300円(材料費を含む)  
申込み 12月22日(土)から、中央公民館へ  
※1回の申込みで、1人分のみ申込みができます

### 腸大事講座(連続3回)

腸がとても大事な働きをしていることをご存知でしょうか? 健康な毎日過ごすのに、腸の働きや腸に良い簡単な運動等を学び、からだの調子を整えましょう!

日 時 ① 31年1月30日(水)  
② 31年2月22日(金)  
③ 31年3月22日(金)  
10:00~11:30

場 所 2階 第2和室  
講 師 森田久美子さん  
対 象 女性  
内 容 ①免疫力UPで疲れにくい体づくり編  
②発酵レシピで便秘改善編  
③イライラや不安を解消しストレス強化編

定 員 12人(申込み順)  
参加費 1,000円(3回分材料費を含む)  
申込み 12月21日(金)から、中央公民館へ  
※運動のできる服装でお出かけください  
※1回の申込みで、1人分の申込みができます



### 手作り米味噌(白みそ)教室

国産大豆と自然塩に米麴の甘みを活かした味噌を手作りしましょう。

伝統の知恵、保存の仕方等も学べます。

日 時 31年2月17日(日) 10:00~12:00  
場 所 1階 料理実習室  
講 師 中定商店 中川安憲さん  
定 員 24人(申込み順)  
参加費 桶付き 5,250円/桶なし 4,500円  
(材料費を含む)  
申込み 12月25日(火)から、中央公民館へ  
※出来上がりは約8kg  
※1回の申込みで、1人分のみ申込みができます

### コーヒーを楽しむ教室(連続2回)

忙しい毎日、ゆっくりコーヒーを楽しむのは難しいことですが、豆の知識や美味しい入れ方等を学び、休日に家族と楽しむ時間を持ちませんか。

日 時 ① 31年2月10日(日)  
② 31年3月3日(日)  
13:30~15:30

場 所 1階 第1・2会議室  
講 師 渡邊志麻さん  
定 員 10人(申込み順)  
参加費 3,800円(2回分材料費を含む)  
申込み 12月26日(水)から、中央公民館へ  
※1回の申込みで、1人分の申込みができます



### 婦人会「貸衣裳」のお休み

下記の期間、婦人会の貸衣裳はお休みになります。ご不便をおかけしますが、よろしくお願ひします。

12月23日(祝)~31年1月8日(火)  
緊急連絡先 大野由美子さん ☎72-4169  
白木原敬子さん ☎73-5452