

仁尾町公民館活動一覧（7月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	対象(人数)	内 容
健康	のびのびストレッチ	7月1日(火) 10:00～11:30	市民センター仁尾 多目的ホール	どなたでも (15名) ※募集終了	柔軟性・筋力・バランス向上・認知症予防などを養う体操、のびのびと、自分にあった無理のない体操教室です。 講師：古市敬子氏 受講料：無料
その他	スマホ教室	7月4日(金) 10:00～12:00	市民センター仁尾 つたじま	どなたでも (10名)	スマホの取り扱いで、困りごと疑問の思うことなどをご相談、質問にお答えします。 講師：eとびあ・かがわ 受講料：無料
その他	健康マージャン教室	7月7日(月) 7月14日(月) 7月28日(月) 13:00～15:00	市民センター仁尾 つたじま	どなたでも (30名)	指・脳の体操、お喋りや笑顔から「健康づくり・仲間づくり・生きがいづくり」を目的に行う教室です。 講師：有志の方々 内容：マージャン 参加料：無料
料理	レディースキッチン	7月16日(水) 9:30～12:00	市民センター仁尾 調理実習室	どなたでも (15名) ※募集終了	料理をしながらの仲間づくりや会話を楽しめる教室です。手ごねで簡単に作るパン教室です。 講師：福本加代子氏 内容：あんぱん・フロランタン・フルーツポンチ サラダ 参加料：500円
料理	発酵食教室	7月18日(金) 9:30～11:30	市民センター仁尾 調理実習室	どなたでも (10名) ※募集終了	酵素による微生物のチカラで腸内環境を整える発酵食品は私たちの日々の健康維持の強い味方です。 講師：丸岡味噌製造 丸岡敦子氏 多田みよ子氏 内容：ひしおみそを作ろう 参加料：実費 定員：仁尾町10名 三野町10名

仁尾町公民館活動一覧（7月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	対象(人数)	内 容
高齢者 大学	仁保大学・婦人教室	7月22日(火) 13:30~15:30	市民センター仁尾 つたじま	概ね 60歳以上の方	「誰でも・気軽に・楽しく」をテーマにみんな が学べる場所づくりを考えています。 講師：吉田好希氏 内容：コットンボール作り（文化展へ展示） 受講料：500円
子ども	夏休み親子パン教室	7月27日(日) 13:55~14:55	市民センター仁尾 調理実習室	親子 (4組)	夏休みの思い出作りに、（親子で力を合わせて）親 子料理を行います。 講師：福本加代子氏 内容：パン作り メニュー くまちゃんバーガー・サラダ フルーツいっぱいのパンナコッタ
※この情報に関するお問い合わせはこちら 仁尾町公民館 〒769-1407 仁尾町仁尾辛34番地2 TEL:0875-24-8406					