

仁尾町公民館活動一覧（1月）

ジャンル	行事・講座名	実施月日	場所	対象(人数)	内 容
その他	健康マージャン教室	1月5日(月) 1月19日(月) 1月26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) ※募集終了	指・脳の体操、お喋りや笑顔から「健康づくり・仲間づくり・生きがいつくり」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
健康	のびのびストレッチ	1月6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、自分あった無理にない体操教室です。 講師：古市敬子氏 受講料：無料
料理	発酵食教室	1月16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：麦味噌作り 参加料：実費 定員：仁尾町10名 三野町10名
料理	レディースキッチン	1月21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：コロネ、パンナコッタ、サラダ、スープ 参加料：500円
料理	男の手料理	1月27日(火) 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	男性が一人でも作れる簡単料理 講師：食生活改善推進協議会 内容：もち麦入りご飯、春菊のごまじゃこ和え 鮭ときこのバターポン酢炒め 貝たくさん根菜味噌汁 参加料：500円

仁尾町公民館活動一覧（1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	1月28日(水) 13:30~15:00	市民センター仁尾 多目的ホール	高齢者	身体・頭の体操、自分に合った動きで無理のない健康体操 講師：坪倉和子氏 内容：健康体操
※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					