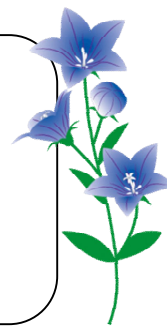




みずべ

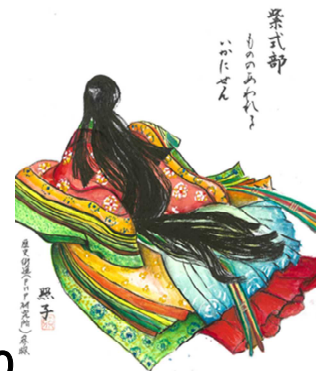


11月号 北部出張所講座受講生募集

北部出張所
熊野公民館
R6.11.1 発行

歴史を 楽しもう

「源氏物語」の作者、紫式部の生涯を辿りながら……。平安時代中期の貴族社会とその時代背景に思いを馳せてみませんか？



「光る君へ」の時代へタイムスリップ

紫式部 もののあわれをいかにせん

- ◆時間 : 9:30~11:00
- ◆場所 : 中央公民館 (サンコア)
- ◆受講料 : 無料
- ◆定員 : 30人程度
- ◆締切 : 11月15日 (金)

11月20日 (水)

新春を飾る グラスアート



12月13日 (金)

- ◆時間 : 10:00~12:00
- ◆場所 : 北部交流センター チクロス
- ◆参加費 : 1,500円
(受講料200円、材料代1,300円)
- ◆定員 : 10人程度
- ◆締切 : 11月20日 (水)

新春を飾る 寄せ植え



12月19日 (木)

- ◆時間 : 10:00~11:30
- ◆場所 : 北部交流センター チクロス
- ◆参加費 : 2,500円
(受講料200円、材料代2,300円)
- ◆定員 : 10人程度
- ◆締切 : 11月27日 (水)

申し込み
問い合わせ

筑後市中央公民館 (サンコア)
☎ : 0942-53-2178 Fax : 53-4216

8:30~22:00
日・祝日は17:15まで

※ 祝日の
月曜日と振替
休日は休み





講座報告



ニコちゃん先生と 親子で楽しくリトミック

10月9日（水）寛元寺公民館

西牟田校区子育てサロンとの共催で「ニコちゃん先生と親子で楽しくリトミック」を実施しました。昨年好評で、公民館長さんからの強いご要望にお応えしての開催です。

みんなで両手をそろえて『ごあいさ～つ～』の後、『ダンゴムシになってコロ～ン』。優しい音楽で『ゆらゆら体をゆらして』。そして、弾むようなリズムで『スキップの練習』等。音楽に合わせて楽しく体を動かしました。

9組19名の親子を、11名の支援者で見守りながらのサロンで、和やかな時間となりました。



支援員さん手作りの、季節を感じる「サツマイモとリンゴ」のおやつもいただきました



からだにやさしい 秋の一品



10月22日（火）欠塚公民館



10月22日（火）欠塚公民館で、管理栄養士の大津由佳理さんを講師に「からだにやさしい秋の一品」を実施しました。

健康なからだを保つために必要な「食」「運動」「睡眠」。その中でも「食」の、特に発酵食品についてのお話と、きょうのメニューの説明を丁寧にいただきました。その後さっそく実習へ。

鶴区長さんはじめ、皆さん手際よく、途中ハプニングはあったようですが次々に予定の3品が出来上がり、麴を使った「からだにやさしい」お料理をおいしく頂きました。



りんごの豚肉巻き
(塩麴と黒糖のジンジャーソース)

醤油麴ごはん 麦入り豆乳味噌スープ



突然ですが...
クイズです!
何のことでしょうか?
答えは次号で!

まごわやさしい
さあにぎやかにいただく