上早川地区公民館だより

第190号
上早川地区公民館
平成29年6月10日
Eメール
kamiko@bz04.plala.or.jp

祝 地区敬老会のご案内

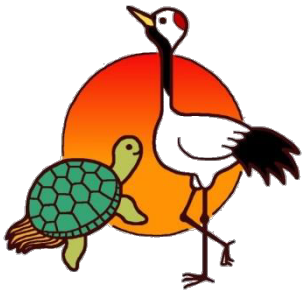
⌘ 日　時　6月24日（土）13:30～

⌘ 会　場　上早川地区公民館

●今年の対象者は212名
（75歳以上の方）

男性87名　女性125名
(喜寿者７名　米寿者４名)

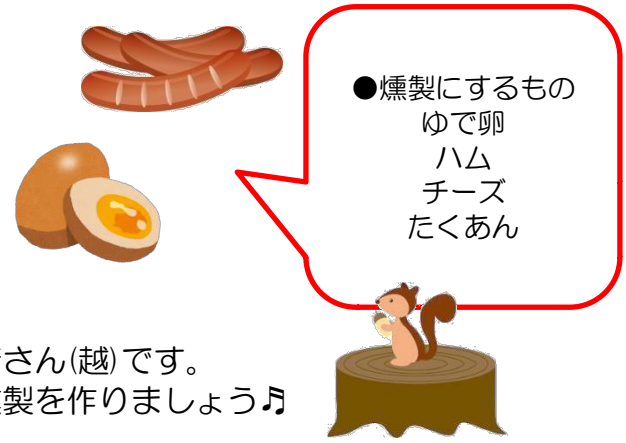
対象者の皆様にはご案内が届いているかと思います。楽しいステージを計画し、スタッフ一同、心よりお待ちしています。



鉾ヶ岳山開き登山

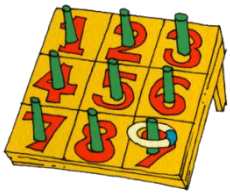
☀期　　日　７月２日(日)　雨天中止
☀集合場所　上早川地区公民館
☀日　　程　・受　付　7:30
・出発式　8:00～8:15
・終了次第登山口に移動
☀参 加 費　大人500円　小中学生300円
申込は不要ですが不明な点は公民館まで問合せ下さい。　☎５５９－２００２

【青少年事業】　燻製作り体験



■期　日　７月８日(土)
■会　場　上早川地区公民館
■時　間　９時～
■会　費　２００円
＊軍手を用意してください。

講師は“アウトドアの達人”佐藤　清さん(越)です。
楽しいお話を聞きながら、美味しい燻製を作りましょう♬
□申込〆切　７月３日(月)



◎輪投げ大会のお知らせ◎

恒例の「輪投げ大会」を開催します。
参加資格は 65 歳以上の方です。

豪華賞品用意して
お待ちしてます！

●開催日　７月 15 日（土）
●会　場　焼山の里ふれあいセンター
●受　付　8:00～
●開　会　8:30～

主催：上早川地区公民館
共催：上早川老人クラブ連合会・地区社協上早川支部・JA ひすい早川支店

このような事業が終わりました。

親子料理教室 よもぎのおやつ

5月27日(土)

上手にあんこを
包めたよ！

素手で生地を丸める
のが楽しかったよ♪

１歳～5 年生の子ども達が親子でよもぎまんじゅう作りに挑戦しました。
食推員(＊)でもある講師の中沢朝子さんは、地元の小学校と連携をとり、食育活動をされています。
あわてず、急がず、のびのびと楽しく指導にあたられました。（＊食生活改善推進委員）

IT 講習会 ｲﾝﾀｰﾈｯﾄ講座

6月1・2日（木・金）

「家ではニュースを見たり料理のレシピを検索する程度だったが便利な操作や機能がたくさんあることを学べた。」と今回初めて受講された方は大満足の様子でした。講師の宮島先生にはテキスト外の質問にもすぐ対応をして頂き、受講生は充実した２日間となりました。
（11 月は「年賀状作成」です）

お楽しみ会 健康講座

6月7日(水)

「市健康づくりｾﾝﾀｰはぴねす」の伊藤ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰによる健康講座でストレッチと体幹エクササイズを体験しました。首・肩・腕…全身の筋をほぐし、軽い筋トレを指導していただきました。疲れた時こそ、就寝前にストレッチをすることが良いそうです。

（次回 7 月 5 日は「園芸教室」です）