

木浦地区公民館だより

平成 29 年 1 月 25 日
No.98(28-20)
発行 木浦地区公民館

寺子屋 in winter

冬休み期間中の12月26・27日と、1月5・6日に寺子屋 in winter を開催しました。4日間で、延べ43名の小学生が参加してくれました。26日は園長先生、川合久子さん、岩崎和子さんを講師に習字練習を行いました。残りの3日間は前半学習、後半体験活動を行いました。みんなそれぞれ真剣に学習に取り組み、後半の活動は仲良く過ごすことができました。

12月26日 習字練習



1月6日 学習&紙すき体験



1月5日 学習&カルタ大会



12月27日 学習&お正月工作



3月2日

『園児と遊ぼう』&『軽運動』

昨年の講演会と軽運動を一部見直してみました。

9:30~10:15

第一部

『園児と遊ぼう』

木浦保育園のみなさんと
楽しい時間を過ごしましょう♪
詳しい内容は次号の公民館だよりで
お知らせします。

10:30~11:30

第二部

『軽運動』

簡単な軽運動です！
冬の間になまった体をほぐしませんか。

期 日 3月2日(木)
時 間 9:15(受付)
場 所 木浦地区公民館
参加費 無料
申 込 不要
※詳しい内容などは
次号の公民館だよりで
お知らせします。

生活習慣病の予防は料理から ～ヒント満載の料理教室～

体の健康を考えた食事一食分を作り試食します♪ぜひご参加ください。

期 日 平成29年2月25日（土）

日 程 9:30～受付
10:00～講話
10:30～調理実習
12:00～試食会



場 所 木浦地区公民館 大広間・調理室

講 師 牧野 美樹 様（糸魚川市健康増進課 栄養士）

定 員 10名（申し込み順）

募集期間 2月6日（月）～2月15日（水）

- ・必ず本人が電話または直接お申込みください。
- ・回覧期間を考慮し、2月6日受付開始とします。
- ・事前申し込みはご遠慮ください。

持 ち 物 エプロン、三角巾、できれば箸、筆記用具

参 加 費 100円 当日受付にて徴収します。

講 話

『生活習慣病の予防や
健康づくりについて』



おいしく楽しく
学びましょう♪

調理実習 メニュー

- ・ 鮭のホイル焼き
- ・ 小松菜と人参のごまソース和え
- ・ かぶのコンソメ煮
- ・ ご飯
- ・ 果物



お申込み・お問い合わせ

木浦地区公民館 566-5421まで