



たざわ地区公民館だより 12月号

〒949-0303 系魚川市大字田海13番地2 ☎ 025-555-7575 ✉ tazawako@bz04.plala.or.jp

必ず、お申込み連絡をお願いします。

電話、FAX または LINEやメールでも受付可能です。

- ※ 申込み時に①～⑤を明記してください。
- ① イベント名 ② お名前 ③ 年代(学年)
- ④ 住所 ⑤ 電話番号

メール



LINE



LINE 公式アカウント



チャット(1対1トーク)をご活用ください



食について考え、親子で触れ合う時間を楽しもう♪

親子で味噌づくりとヨガ体験

とき 1月 25日(土)
10:00~12:10
ところ 青海保健センター

- ★ 講師 藤本君子さん、大越恵美子さん、駒崎美恵子さん (食と健康を楽しむ会)
- ★ ヨガ講師 渡辺和代さん(ヨガインストラクター)
- ★ 対象 3歳児から小学生までの親子(祖父母とお孫さんの参加もOK)
- ★ 申込締切 1月20日(月)
- ★ 持ち物 エプロン、三角巾、飲み物(水分補給用)、マスク、おにぎり、うち履き(運動靴) ※ヨガマットは、公民館で用意します。
- ★ 服装 動きやすい服装

定員
親子8組
16名

味噌材料代
500円

豚汁代
ひと家族
300円

ひと家族、約800gの味噌
をお持ち帰りできます
味噌は自宅で発酵させます

内容とスケジュール

10:00	開会 食で健康づくりや安心な食についてのお話し(15分)
10:20	簡単おから麴みそづくり(30分)
	休憩 10分
11:00	親子でヨガ体験(30分)
11:40	昼食タイム(30分) (おから麴味噌を使った豚汁を用意します)
12:10	閉会



地域の皆様へ
野菜(大根、じゃがいも、玉ねぎ、白菜、人参、長ネギ)のご寄付を
お待ちしております。寄付いただける方は、公民館にご一報ください。
問合せ先：田沢地区公民館 電話 555-7575



～家族のからだところを癒す～
おうちセラピスト講座

ハンドマッサージ編

とき 1月**25**日(土)
 13:30～15:30
 ところ 田沢地区公民館

定員
10名

テキスト代
500円

申込期限
1/20
 (月)

- ★ 講師 黒坂 未紀 さん
 ボディメイクサロン オーナー、足師
- ★ 対象 大人
- ★ 持ち物 バスタオル1枚・フェイスタオル1枚
- ★ 内容 ハンドマッサージの効果についてのお話
 2人1組で肘から手のひらまでオイルを
 使いハンドマッサージの実習

受験生やスポーツ
 に励むお子さんに

小さいお子さんとの
 ふれあいタイムに

ご両親やおじいちゃん
 おばあちゃんに

■ 講師からひとこと ■

一家に一人セラピストがいるご家族は、どのようなこ
 とが起きるのか?というお話もいたします。
 家族を優しく包んであげたくなるような愛情たっぷりの
 講座をお届けします。

マイちゃんの

おしらせ

★ **パネルシアター でげんきつき** ★

共催: 田沢幼稚園・田沢地区公民館
 出演: 上田 磨衣子さん



田沢幼稚園の園児の皆さんが、パネルシアター
 の世界を物語と歌の2本立てで楽しめます。
 パネルシアターとは…
 絵人形をボードの上で動かしながら歌遊びや
 物語を展開させる【児童文化財】です。

とき: 1月**22**日(水)
 9:30～10:30
 ところ: 田沢幼稚園

公民館事業で、9月～11月まで
 開催した「レクレーションダンス」
 が須沢自治会のサークルとして、
 12月からスタートします。活動場
 所は、本館2階です。興味のある方
 は、下記までお問合せください。
 レクレーションダンスサークル代表
 松澤 富士枝 552-8206

年末年始について

12/29(日)～1/3(金)まで休館
 となり、館の利用はできません。
 1/6(月)より通常業務となります。
 皆様、良いお年をお迎えください。

1月		12月								月		
10	8	28	25	24	23	20	19	13	11	日		
金	水	土	水	火	月	金	木	金	水	曜		
コーラスはな(サ)	気功(サ)	パソコン(サ)	お正月を迎える フラワーアレンジメント	パソコン(サ)	書初め教室	パソコンコミュニティ(サ)	パッチワーク(サ)	ぬりえ(サ)	コーラスはな(サ)	気功(サ)	パソコン(サ)	行事・利用予定
公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	田沢小学校	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	

※(サ)はサークルの略 ※ 予定は変更になることがあります。(掲載内容は12/6現在)

