



No.130

R6.12.10発行

たざわ地区公民館だより

12月号

〒949-0303 糸魚川市大字田海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

★ 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)

とき 1月 25日(土)

10:00～12:10

ところ 青海保健センター

★ ヨガ講師 渡辺和代さん(ヨガインストラクター)

定員
親子8組
16名

★ 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、
うち覆き（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

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）

味噌材料代
500円

豚汁代
ひと家族
300円

10:20 簡単おから麹みそづくり（30分）

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

休憩 10分



11:00 親子でヨガ体験（30分）



11:40 昼食タイム（30分）
(おから麹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います。寄付いただけの方は、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



~家族のからだとこころを癒す~

おうちセラピスト講座

ハンドマッサージ編

★ 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

■ 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?というお話をいたします。

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★



田沢幼稚園の園児の皆さん、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。

共催:田沢幼稚園・田沢地区公民館

出演:上田 磨衣子さん

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。



とき | 月25日(土)
13:30~15:30
ところ 田沢地区公民館

定員
10名

料金代
500円

申込期限
1/20(月)

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

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	行事・利用予定	
コーラスはな(サ)	気功(サ)	パソコン(サ)	パソコン(サ)	お正月を迎える	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)	パソコン(サ)	パソコン(サ)	
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	会場