



# ながれやま 公民館だより

2023年9・10月号

110

発行：流山市公民館 編集：ななきの会

流山市加一丁目16-2

Tel：04-7158-3462

Fax：04-7158-3442



## 中央公民館

### 「双子の子育てひろば さくらんぼくらぶ」

双子・三つ子ならではの育ての悩みや不安を話し合い、情報交換しませんか。

【日時】9月9日(土) 10時～11時30分

【場所】初石公民館

【講師】助産師 小林由美子さん

【対象】3歳未満の双子・三つ子とその親またはプレママ

【定員】5組程度20人まで(先着順)

【費用】無料

【申込】9月5日(火)までに電子申請または中央公民館に電話



問合せ：中央公民館 04-7158-3462

## 初石公民館

### 親子サロン(おもちゃ病院)

子育て中のお母さんと乳幼児の情報交換、仲間作りに

【日時】9月5日(火)・19日(火)、10月3日(火)・17日(火) 10時～11時30分

第1火曜日(9月5日、10月3日)は、おもちゃ病院が開院

第3火曜日(9月19日、10月17日)は、紙しばい、絵本の読み聞かせ

【場所】和室

【対象】子育て中のお母さんと乳幼児

【定員】各20組 【費用】無料

【持物】飲み物 【申込】不要



### パソコン講座

マンツーマンでパソコンの悩み、よろず受け付けます

【日時】9月8日(金)・9日(土) 13時30分～16時30分

10月10日(火)・11日(水) 13時30分～16時30分

【場所】講義室

【講師】流山パソコンボランティア(NPV)の皆さん

【対象】パソコン初心者 【定員】各回5人(先着順)

【費用】2,500円/回(2日間) 1日のみの参加も可(費用は同額)

【持物】パソコン、電源ケーブル、相談したい機器

【申込】開催月の前月1日8時30分より電話または窓口へ



### フレイル予防体操

フレイル(加齢により体や精神が衰える状態)を予防する体操です。

10月から3月まで全6回。

【日時】10月9日(月・祝) 15時30分～16時30分

以降毎月第2月曜日 15時30分～16時30分に開催

【講師】健康運動指導士 友田純恵さん

【定員】35人(先着順)

【費用】1,800円(全6回)

【持物】飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装

【申込】9月21日から電話または窓口へ



## スクエアステップ

マスキで区切ったマットの上でステップを踏んで足腰と脳の老化防止。

10月から3月まで全6回。

【日時】10月25日(水)10時~11時

以降毎月第4水曜日10時~11時に開催

【講師】スクエアステップ公認指導員 小泉尚昭さん

【定員】35人(先着順) 【費用】1,800円(全6回)

【持物】室内用運動靴、飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装

【申込】10月1日から電話または窓口へ



## 初石ふれあい体操

体を動かし健やかに。10月から12月まで全6回。

【日時】10月10日(火)・24日(火)15時30分~16時30分

以降毎月第1・第3火曜日15時30分~16時30分開催

【場所】ホール 【講師】(公社)日本3B体操協会公認指導員 佐々木澄子さん

【定員】40人(先着順) 【費用】1,800円(全6回)

【持物】動きやすい服装、飲み物

【申込】9月21日から電話または窓口へ



## 親子クッキング

簡単にできて楽しい、パタパタおにぎりを作ります。

【日時】9月10日(日)9時30分~12時(予定) 【場所】調理室

【講師】料理研究家 泉沢真佐子さん

【対象】小学生と保護者 【定員】8組(先着順) 【費用】1,500円

【持物】エプロン、三角巾、マスク

【申込】電話または窓口へ



## 親子サロンスペシャル・リトミック

親子で音楽に合わせて体を動かしましょう!

【日時】9月28日(木)10時~10時50分 【場所】ホール

【講師】リトミック 小金丸尚子さん ピアノ 松本愛美さん

【定員】25組(先着順) 【費用】500円

【持物】動きやすい服装、飲み物

【申込】電話または窓口へ



## 立体折り紙教室

折り紙で立体的なリースを作ります。

【日時】10月5日(木)9時30分~12時 【場所】講義室

【講師】おりがみ講師 生形理恵さん

【定員】10人(先着順) 【費用】1,000円

【持物】はさみ、木工用ボンド、持ち帰りの袋

【申込】9月11日から電話または窓口へ



## 初石公民館発表会

日頃の練習の成果を発表します。皆さんで見に来てください。

【日時】10月14日(土)・15日(日)10時~16時

【場所】ホール、講義室、会議室 【費用】無料

【申込】不要



問合せ：初石公民館 04-7154-9101

### 歌のひろば

誰でも知っている歌をピアノの生伴奏に合わせて、みんなで楽しく歌いましょう。

【日時】9月21日(木)、10月19日(木) 13時30分～15時 【場所】2階 大会議室

【講師】音楽講師 比嘉りとさん、石塚りん さん

【定員】各80人(先着順、ご予約のない方は当日入場できません)

【費用】無料

【申込】開催月の1日9時から電話または窓口へ

### みんなでリフレッシュ

ピアノの生伴奏に合わせて歌い、軽い体操でリフレッシュします。

【日時】9月27日(水)、10月25日(水) 13時～14時30分 【場所】2階 大会議室

【講師】流山音楽療法「元気にドレミ」小金丸尚子さん ピアノ 岩附敬子さん

【定員】各30人(先着順) 【費用】無料

【申込】開催月の1日9時から電話または窓口へ

### なかよしひろば

お友達・ママ達の交流の場 音楽に合わせて楽しく遊びましょう。リトミック 未就学児対象

【日時】9月20日(水)、10月18日(水) 10時～11時30分 【場所】2階 大会議室

【講師】流山音楽療法「元気にドレミ」小金丸尚子さん ピアノ 岩附敬子さん

【定員】各親子20組(先着順) 【費用】無料

【申込】開催月の1日9時から電話または窓口へ

### エンジョイ マットス

専用のボールをマットに投げて落ちた場所に応じて得点化する、誰でも簡単に楽しめる脳トレ運動です。

【日時】9月20日(水)、10月18日(水) 13時～14時30分 【場所】2階 大会議室

【講師】(一社)マットス協会資格認定 マットスインストラクター 秋元菊江さん

【定員】各20人(先着順) 【費用】無料

【申込】開催月1日9時から電話または窓口へ

### かんたんハンドメイドシリーズ 「刺し子」全2回

刺し子を張り付けた素敵なバッグを作りましょう。

【日時】9月13日(水)、20日(水) 13時～15時

【定員】10人(先着順) 【費用】800円(材料代)

【持物】はさみ、太めの針、指ぬき、定規、鉛筆

【申込】電話または窓口へ(先着予約受付中)

### かんたんハンドメイドシリーズ 「多肉植物の寄せ植え」

身近な数種多肉植物をセンス良く植え込み、お部屋のインテリアを作ります。

【日時】10月11日(水) 13時～15時

【定員】10人(先着順) 【費用】800円(材料代) 【持物】持ち帰り袋

【申込】9月21日9時から電話または窓口へ

### 料理教室「おはぎと中華まん」

三色おはぎと具たくさん中華まんを作ります。

【日時】10月15日(日) 10時～13時

【講師】(一社)日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエプロ 上村幸子さん

【定員】16人(先着順) 【費用】1,500円

【持物】エプロン、三角巾、布巾2枚、マスク、持ち帰り容器

【申込】9月21日9時から電話または窓口へ

### 第8回北部公民館サークル発表会

北部公民館をご利用頂いている、様々なサークルの方々に日頃の成果を発表して頂きます。

舞台発表はコーラス、楽器演奏、詩吟を始め16サークル、作品展示は6サークルの発表を予定しています。

【日時】10月28日(土) 10時～17時、

10月29日(日) 10時～15時

【費用】無料

【申込】不要



**ポールウォーキングで健康増進**

スポーツドクターが考案したウォーキング方法で内臓脂肪を減らし、美容と健康に役立つと言われております。みんなで一緒にウォーキングしませんか！

- 【日時】9月4日・18日、10月2日・16日  
各回月曜日 15時～16時30分
- 【講師】ポールウォーキング協会 小林幹夫さん
- 【定員】各20人(先着順)
- 【費用】各500円/人 (貸出ポール100円)
- 【持物】飲み物、運動靴、帽子、タオル
- 【申込】開催月の前月21日から電話または窓口へ

**子育てママの集い「すくすくひろば」**

乳幼児を持つ子育てママの集いでコミュニケーションを図りましょう。

- 【日時】9月13日(水)、10月11日(水)  
10時～11時30分
- 【対象】子育てママ(お子様と一緒にの参加も可)
- 【定員】各15組(先着順) 【費用】無料
- 【持物】タオル、飲み物、動きやすい服装
- 【申込】開催月の前月21日から電話または窓口へ

**赤ちゃんと一緒におしゃべり美ヨガ**

**& マタニティヨガ**

初めての育児をがんばるママ同士、楽しくおしゃべりしながら行うやさしい美ヨガで産後の凝り固まった体も心もほぐしましょう。

- 【日時】9月26日(火)、10月24日(火)  
10時～11時30分
- 【講師】美ヨガインストラクター 出口真由子さん
- 【対象】生後2ヶ月～ハイハイ期前の赤ちゃんとその保護者、および妊娠16週以降で医師の同意のある方
- 【定員】各15組(先着順)
- 【費用】各500円/組
- 【持物】お子様を寝かせるバスタオル、飲み物
- 【申込】開催月の11日から電話または窓口へ

**フィットネスフラ「nani Aloha」**

ハワイアンフラにフィットネス要素を加えたダンスエクササイズ。

癒しのハワイアンミュージックで楽しく心地よく行います。

- 【日時】9月3日(日)・17日(日)、10月1日(日)・15日(日) 10時～11時
- 【講師】フィットネスインストラクター emiさん
- 【対象】どなたでも参加可【定員】各20人(先着順)【費用】各500円/人
- 【持物】パウスカート(フラスカート)または動きやすい服装、タオル、飲み物、男性はTシャツ、半ズボン、ジャージなど。足元はハダシまたは靴下
- 【申込】開催月の前月21日から電話または窓口へ

親子で一緒にズンビーニ「楽器を使ってリズム遊び」と「英語のリズムに合わせてホップ・ステップ・ジャンプ」心も体も楽しくなる、親と子のハッピータイム！

- 【日時】 楽器を使ってリズム遊び 9月17日(日)、10月15日(日) 10時30分～11時10分  
英語でリズム体操 9月3日(日)、10月1日(日) 10時30分～11時10分
- 【講師】インストラクター 中畑珠枝さん
- 【対象】 生後6か月～4歳のお子様とその保護者、 1歳6か月～4歳のお子様とその保護者
- 【定員】各10家族(先着順) 【費用】各500円/家族
- 【持物】楽器は南流山センターでご用意します。
- 【申込】開催月の前月21日から電話または窓口へ

**シニア活き活き健康体操**

老化防止や介護予防など元気で長生きすることを目的に「座ってできる軽体操」で健康維持に努めましょう。

- 【日時】9月8日・22日、10月13日・27日  
各回金曜日 15時～16時
- 【講師】(公社)日本3B体操協会指導員 小谷野裕美さん
- 【対象】シニア 【定員】各50人(先着順)
- 【費用】各300円/人 【申込】不要
- 【持物】タオル、飲み物、動きやすい服装

**子育てママのリフレッシュサロン**

ウエストシェイプエクササイズ  
お子様と一緒に参加できる  
エクササイズ講座。  
身体も心もほぐしてリフレッシュしましょう。



- 【日時】10月12日(木)10時30分～11時30分
- 【講師】インストラクター 須藤由紀さん
- 【対象】子育てママ(お子様と一緒にの参加も可)
- 【定員】50人(先着順)
- 【費用】500円/人 お子さんは100円
- 【持物】汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装・靴、お子様のおもちゃ

【申込】開催月の前月21日から電話または窓口へ

**ゆるりリラックスヨガ**

ヨガを取り入れた身体にやさしい健康体操で心も身体もリフレッシュ！

- 【日時】9月12日・26日、10月10日・24日  
各火曜日 13時～14時
- 【講師】ヨガインストラクター 堀井美知子さん
- 【対象】大人
- 【定員】各25人(先着順)
- 【費用】各500円
- 【持物】ヨガマット、動きやすい服装
- 【申込】開催月の1日から電話または窓口へ



## 初心者向けバレエクラス

憧れのバレエを習ってみませんか

初めてのバレエクラス( 小学校 1-2 年生、 3 年~6 年生)

親子バレエクラス(バレエ入門に向けた体験レッスン)

大人の為のバレエ・ストレッチ(バレエの要素を取り入れたエクササイズ)

【日時】9月10日(日)・24日(日)

15時10分~15時50分 16時~17時

11時~11時40分 9時30分~10時30分

10月8日(日)・22日(日)

15時~15時40分 16時~17時

14時~14時40分 12時30分~13時30分

【講師】バー・アスティエ認定講師 塩澤咲英さん

【対象】小学1 2年生 小学3年~6年生 3歳~就学前のお子様とその保護者 大人(お子様同伴可)

【定員】 各10人 各20組 各20人 (各コース共先着順)

【費用】 各800円/人 各1,000円/組

【持物】動きやすい服装、靴下、バレエシューズ、(お持ちの方)、タオル、飲み物

【申込】開催月の前月21日から電話または窓口へ



## こどものためのプログラミング道場 (CoderDojo Nagareyama)

パソコンとマイクロビット(電子工作キット)を使ってプログラミングしよう!

【日時】9月16日(土)、10月21日(土) 10時~12時

【講師】半導体エンジニア 三添公義さん

【対象】小学校1年生~高校3年生

【定員】各15人(先着順) 【費用】無料

【持物】ノートパソコン (パソコンの貸し出し可 数量限定)

【申込】開催月の1日から電話または窓口へ



## わたしの「居場所」小物(ピエロ)づくり

布の端切れで可愛い小物作りをしましょう。

【日時】9月26日(火) 10時~12時 【講師】セツお婆ちゃん

【対象】子どもから大人まで 【定員】15人(先着順) 【費用】500円

【申込】9月1日から電話または窓口へ



## わたしの「居場所」布の端切れで楽しむソーイング!

さまざまな柄の布を使って、自分だけの服や小物を作ります。

【日時】9月7日・14日・21日・28日、10月5日・12日・19日・26日

各木曜日 10時~12時

【講師】かんたん着物リメイク四木会

【対象】小学生以上 小学生は保護者同伴

【定員】各10人(先着順)

【費用】各200円(材料代含む) 【持物】裁縫道具

【申込】開催月の前月21日から電話または窓口へ

## ネイティブ英会話教室(1シリーズ10回コース)

日常英会話レッスンで本場の英語を身につけよう

【日時】9月28日、10月5日・26日、11月2日・9日・16日・23日・30日、

12月7日・14日 各木曜日 9時30分~10時30分

【講師】在日米国人ピーター・ブランクさん他、補助講師付

【対象】18歳以上 【定員】10人(先着順)

【費用】7,000円/10回コース(テキスト代込み)

【申込】9月11日から電話または窓口へ

## 男の料理教室

初心者を対象に「男子厨房に入るべし」をテーマに料理し、楽しい時間を過ごしましょう。

【日時】10月1日、11月5日、12月3日、1月14日、2月4日、3月3日

各日曜日 10時~13時

【講師】料理研究家 江口敬子さん

【対象】初心者 【定員】18人(先着順)

【費用】全6回 10,000円(食材、講師料含む)

全額初回時にお支払いください。ご欠席の場合の返金はありません。

【持物】エプロン、バンダナ(頭にかぶる物)、タオル、マスク、持帰り用容器

【申込】9月1日から電話または窓口へ



問合せ：南流山センター 04-7159-4511

## 家族の絆防災

万一の時の準備は今からでも可能です。

家族で出来ることから始めてみませんか？備えあれば患いなし！

起震車体験や非常食づくり、水消火器訓練、なりきり制服等様々な体験をします。

【日時】9月2日(土) 10時～12時(予定)

【対象】親子

【定員】10組20人程度(先着順)

【費用】親子1組(大人1人・こども1人)600円 1人追加につき300円

【持物】動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル



## わくわく親子体操

親子で遊びながら裸足で運動をして、お子さんの成長や新しい発見を楽しみませんか

【日時】9月6日・13日・27日、10月4日・11日・25日

各回水曜日 15時30分～16時30分

【講師】フィットネスインストラクター 澤頭智美さん

【対象】3歳～就学前児のお子様と保護者

【定員】各20組(先着順)

【費用】各800円/組 対象年齢のお子様1人追加につき1回200円

【持物】動きやすい服装(親子ともに)、着替え、飲み物、フェイスタオル



## おおたかの森ひろば

毎月1回、おおたかの森センターに移動児童館がやってきます。

児童館のおもちゃで遊び、親子ふれあい遊び等をします。

【日時】9月6日(水)、10月4日(水) 10時～11時30分

【対象】流山市民

【定員】各回25組(先着順) 欠席される場合はご連絡ください。

## おもちゃ病院

壊れてしまった大切なおもちゃをご持参ください。こどもたちのモノを大切にすることを育むボランティアグループが、おもちゃを治します。また事前におおたかの森センターでおもちゃをお預かりすることも出来ますので、受付までお持ちください。

【日時】9月6日(水)、10月4日(水) 9時30分～11時30分

【申込】不要(直接開催時間内に自由にお越しください。)

## 大人のクラフト ～革小物ワークショップ～

不器用でも大丈夫！愛着の湧く手作り革小物。

皮の色を自由に選んで普段使いできるカードケースを作りませんか？

【日時】9月18日(月・祝) 9時30分～11時30分

【講師】クラフトアーティスト 恩田佳菜子さん

【対象】大人(子連れ参加も可)

【定員】16人(先着順)

【費用】2,500円/人

【持物】カッター



## 親子星空探検隊～秋の星座(全2回)～

ハイアマチュアの天体望遠鏡を使って月や惑星を観望し、天体についてのお話を聞いて知識を深めましょう！

【日時】9月22日(金)、10月27日(金) 19時～20時30分 警報発令時のみ中止

【講師】プラネタリウム解説員 唐崎健嗣さん

【対象】5歳以上～上限なし

必ず2回通しでご参加ください。

小学生は必ず保護者も一緒にご参加ください。

未成年者の送迎は、保護者の責任でお願い致します。

【定員】15組(先着順)

【費用】親子で3,000円(1人追加につき1,500円)



## ママのためのリフレッシュサロン

～脂肪燃焼プログラム・ボディメンテナンス～

9月は「脂肪燃焼プログラム」、10月は「ボディーメンテナンス」を行います。  
お子さん連れの方も参加できます。

みんなで体を動かしてリフレッシュしましょう。

保育スペースを設けております。おもちゃの貸出しはありません。

(未就学児のお子様についてはお母様のご判断にお任せします。)

【日時】 9月26日(火) 10月27日(金) 10時30分～11時30分

【講師】 フィットネスインストラクター 佐々木務代さん  
ヨガインストラクター 安立摩記さん

【定員】 各20人(先着順)

【費用】 大人500円 小学生以下100円

【持物】 共通 動きやすい服装、飲み物、タオル、お子様のおもちゃ  
のみ ヨガマットまたは厚手のバスタオル

【申込】 NPO 法人 Rise up 女性サポート実行委員会

☎ : 04-7103-8249 ✉ : riseup.kunoichi@goo.jp

## みんなで レッツ ダンシング

大人気のヒップホップダンス・Jazzダンスに挑戦してみませんか。

12月3日に開催される『クリスマス会2023』に向けてのメンバー大募集！！

【日時】 9月6日・13日・20日・27日、10月4日・11日・18日・25日、  
11月1日・8日・15日・29日

各回水曜日 16時45分～17時45分

12月3日(日、クリスマス会2023当日)

【講師】 インストラクター 梅田恭子さん

【対象】 小学生以上

【定員】 各20人(先着順)

【費用】 毎月初回に1か月分の参加費(1,000円/回)をお支払いいただきます  
振替・自己都合による返金は致しません。

【持物】 動きやすい服装・上履き・飲み物・汗ふきタオル

## いろんな世界をアートで旅する「アートジャーニー」

～ハッピーすぎるハロウィン帽子を作ろう！～

絵本作家を講師に迎えて行うアートスクールです。

【日時】 10月14日(土) 10時～11時30分 4歳～6歳クラス  
13時～14時30分 小学生クラス

【講師】 絵本作家、イラストレーター 小林由季さん

【対象】 4歳～6歳のお子様とその保護者 小学生とその保護者

【定員】 各16組(先着順)

【費用】 各2,000円

【持物】 汚れても良い服装

## おおたかの森 Green Days

ミニカボチャを使って、ハロウィン感あふれるアレンジメントをします。

【日時】 10月26日(木) 10時～11時30分

【対象】 大人(親子での参加も可)

親子参加の場合、親子一緒にひとつ作ります

【定員】 16人(先着順)

【費用】 3,500円

(開催日の2週間前からキャンセル料が掛かります)

【講師】 花・みずの 水野静江さん

【持物】 エプロン、花専用はさみ、持ち帰り用の袋



問合せ：おおたかの森センター 04-7159-7031

**いきいき健康体操**

ふくらはぎのセルフマッサージやストレッチで血流を促進してむくみを解消しませんか

【日時】9月4日(月)、10月2日(月)

9時30分～11時30分

【講師】楊名時太極拳準師範 戸部省三さん

【定員】各16人(先着順)【費用】各300円

【持物】5本指ソックス、タオル、飲み物

【申込】電話または窓口へ

**いきいきスクエアステップ**

マスキに区切ったマットの上を歩いて脳トレフレイルを防止しましょう

【日時】9月13日・27日、10月11日・25日

各水曜日 13時～14時30分

【講師】スクエアステップ 公認指導員 水代登紀子さん

【定員】各30人(先着順)【費用】各100円

【持物】タオル、飲み物、上履き

【申込】電話または窓口へ

**たんぽぽのひろば**

乳幼児親子を対象に交流しながらリトミック

【日時】9月21日(木)、10月19日(木)

10時～11時30分

【講師】流山音楽療法「元気にドレミ」

小金丸尚子さん

【定員】各親子20組(先着順) 【費用】無料

【申込】電話または窓口へ

**なつかしき歌声サロン**

懐かしい歌を全員で歌いましょう!

【日時】9月22日(金)、10月27日(金)

13時～14時30分

【講師】フォークシンガー 有吉かつこさん

【定員】各20人(先着順)

【費用】各300円

【持物】飲み物 【申込】当日直接会場へ

**K-POP ダンス講座**

K-POPの曲に合わせて基礎から楽しく学ぼう

【日時】10月8日(日)・22日(日)・29日(日)

中級 9時30分～10時30分

入門初級 10時45分～11時45分

【講師】ダンス講師 江草穂乃さん

【定員】各12人(先着順)

【費用】各1,000円

【持物】タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

【申込】電話または窓口へ

**おもちゃ病院 (壊れたおもちゃを治します)**

【日時】9月20日(水)、10月18日(水)

9時30分～11時30分

【費用】無料(一部材料代がかかる場合あり)

**十五夜飾り**

秋の名月とお月見の展示をお楽しみください。

【日時】9月11日(月)～9月29日(金)

【場所】ロビー

**こそだて I RO HA～色葉～**

保育士から学ぶ楽しい子育ての秘訣。成長に合わせた親子の仲間づくりや保護者の子育ての不安解消とネットワークを作りませんか

【日時】10月5日(木)、11月2日(木)

10時～11時30分

【講師】保育士・元保育園園長 田中丸宏美さん

【定員】0歳児～未就学児親子各回12組(先着順)

【費用】各500円

【持物】飲み物、軽食(こども)、帽子

【申込】電話または窓口へ

**初めてのスマホ 使いこなそうスマホ**

体験用のスマホにまず触れてみてください。もっとスマホを使いこなしたい方の疑問にお答えします。 スマホを既にお持ちの方は14時以降の相談会にお越しください。

【日時】9月20日(水)

13時～14時(体験講座)

14時～16時(相談会)

【費用】無料 【持物】スマホ(お持ちの方)

【申込】当日直接会場へ

**こども未来ラボ(全3回)**

パソコンでロボットトイを動かしてみよう。ロボットやドローンなどを使ったちょっと本格的なステップアップ講座も開講中。

【日時】10月7日(土)、11月4日(土)

12月2日(土)

入門初級 10時～11時30分

ステップアップ 13時～14時30分

【対象】小学3年生以上中学生まで

小学5年生以上中学生まで

【定員】12人(先着順) 3人(先着順)

【費用】各1,000円

【持物】筆記用具、飲み物

【申込】電話または窓口へ

**大人のパン講座**

4種のパン作りにチャレンジ  
全粒粉を使った山型食パン、プチロール、ねじりパン、あんバターの4種のパン作りを楽しみましょう。

【日時】10月18日(水) 10時～13時

【講師】ジャパンホームベーキング師範

高橋静子さん 丸のり子さん

【定員】12人(先着順)

【費用】1,500円(材料費込)

10月11日(水)からキャンセル料が発生します

【持物】マスク、エプロン、三角巾、手拭き、布巾2枚、筆記用具、持ち帰り袋

【申込】電話または窓口へ

**ハロウィーン飾り**

ハロウィーンを満喫!ロビーを彩ります

【日時】10月1日(日)～10月31日(火)

【場所】ロビー