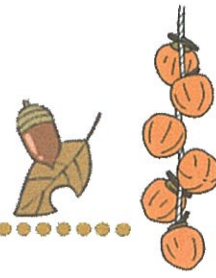


鶴

公民館報 このす

巢

11月

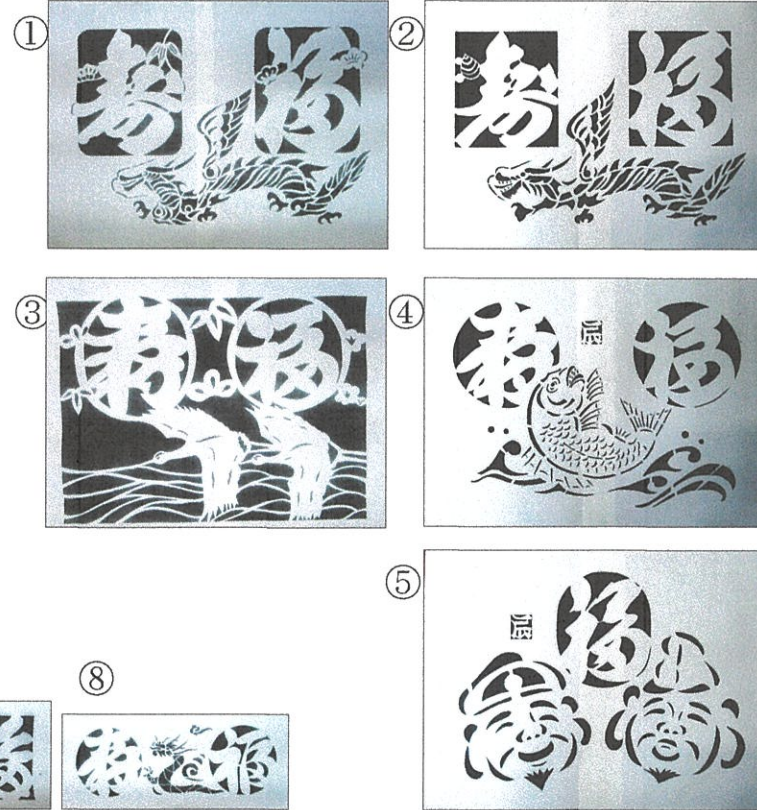


鶴巢公民館 TEL・FAX22-2237 輪島市大野町菰沢 35 番地

蓬菜づくり教室

日時 11月8日(水)13:00~
場所 鶴巢公民館
講師 濱高 善祐
参加費 1セット 400円

※ 材料の準備がありますので、必ず6日の正午までにお申し込み下さい。
※ 持ち帰りのみは出来ませんので、教室への参加をお願いいたします。
※ ⑥~⑧は小さいサイズです。



JAの料理教室

日時 11月 9日(木)
13:30~
場所 鶴巢公民館
参加費は無料です

<メニュー>

鶏もも肉と白ネギの照り焼き
ブリと大根の炊き込みご飯
焼きりんごケーキ
香り燻製だいこん漬の素で燻製煮卵風
発酵あんこと糯甘酒の水ようかん

花いっぱい運動



ズンバ教室

日時 11月 7・21日(火)
12月 5・19日(火)
両日とも 10:00~
場所 鶴巢公民館
講師 吉浦 美智子
参加費 無料
持ち物 飲み物・タオル

アロマストレッチ教室

日時 11月 9日(木)
12月 7日(木)
両日とも 10:30~
場所 鶴巢公民館
講師 水上 沙里
参加費 無料
持ち物 飲み物・タオル



寄せ植え教室

日時 11月14日(火)
12月 5日(火)
両日とも 10:00~
場所 鶴巢公民館
講師 東樹園 上野谷 純子
参加費 1,000円

親子クリスマスリース作り教室

日時 11月19日(日)10:00~
場所 鶴巢公民館
講師 橋本 幸子
参加費 1セット 400円
定員 親子5組



おいしく減塩 地区伝達講習会 食生活推進協議会

日時 11月19日(日)9:30~
場所 鶴巢公民館(上の児童クラブ)

<メニュー>

魚の竜田揚げ
切干大根のカレー煮
豆乳汁

★ 囲碁を楽しむ会
毎週火・木曜日 13:00~ 公民館

★ いな輪会卓球バレー
3・17日 11:30~ 公民館

★ 鶴巢卓球バレー
10・24日 11:30~ 公民館

★ 健康麻雀
13・15・27・29日 9:30~ 公民館

★ グラウンドゴルフ愛好会
毎週火曜日 9:00~ 旧深見小グラウンド

公民館の教室に参加を希望される方は、鶴巢公民館(電話 22-2237)まで事前にお申し込み下さい。

11月 高齢者グループ活動案内

■ 6日(月)・20日(月) なでしこ会
9:30~15:00 大野集会所

■ 8日(水) 城兼クラブランチサロン
9:30~14:00 城兼集会所

■ 22日(水) いな輪会
9:00~15:30 ふれあいプラザ鶴巢

敬老会

祝

9月30日(土) 鶴巣小学校にて開催しました。高洲太鼓実演・鶴巣小学校児童による発表・oh つぼねさんの大正琴の演奏をお楽しみ頂きました。

