芦野公民館 申込み・問合せ ☎74-0002

ベジ活グルメ料理教室

「大豆ミート」をおいしく調理するコツを伝授。カラダにやさしい料理を皆さんで楽しく作りましょう。

■日　時　毎回月曜日　全3回 午前10時～午後2時　①12月7日　②2月1日　③3月1日
■場　所　芦野基幹集落センター
■講　師　玄米と野菜料理のお店　「松おか」松岡美代子　氏
■内　容　①大豆ミートカツ　他　②大豆ミートの酢豚風炒め　他　③大豆ミートのビビンバ丼　他
■対　象　町内在住・在勤の方
■定　員　10名（申込み多数の場合は芦野公民館管内の方優先での抽選）
■材料費　各回1,000円程度
■締切り　11月18日（水）

認知症対応セミナー～家族も、本人も笑顔でいるために～

家族が認知症になった‼あなたならどうしますか？認知症対応講話とドキュメンタリー映画「ぼけますから、よろしくお願いします。」を上映します。

■日　時　11月11日（水）9時30分～正午
■場　所　芦野基幹集落センター
■主　催　芦野シニアクラブ
■対　象　申込不要、どなたでも



伊王野公民館 申込み・問合せ ☎75-0002

お正月しめ飾り教室

昔ながらのしめ飾りづくりを体験します。
※作業は床に座り、あぐらをかいて行います。

■日　時　12月22日（火）　午後1時30分～4時
■場　所　伊王野基幹集落センター
■講　師　丸田省二氏
■対　象　町内在住・在勤の方
■定　員　12人（申込多数の場合は伊王野公民館管内の方を優先で抽選）
■参加費　600円
■持ち物　剪定バサミ
■締切り　11月27日（金）

申込みフォーム

伊王野・那須公民館共催 申込み・問合せ ☎75-0002

ゆるっと発酵ライフ

発酵食品を使って気軽に作れる、ちょっと体にうれしい料理や、スープ、お菓子を作ります。

■日　時　全3回 火曜日
①12月15日 発酵スイーツ&甘酒入りポタージュ
②1月19日 麹でからだ整う、発酵食ランチ
③2月9日 酒粕のスイーツ&麹と野菜のポタージュ
①③午後1時30分～3時30分、②10時～午後1時
■場　所　ゆめプラザ・那須（栄養指導室）
■講　師　佐藤奈緒美（社会教育指導員）
■対　象　町内在住・在勤の方優先
■定　員　15名（申込多数の場合は抽選）
■材料費　各回　1,000円
■持ち物　エプロン、三角巾
■締切り　11月25日（水）

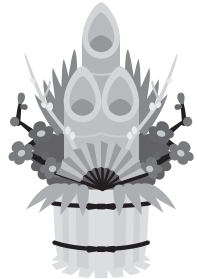
申込みフォーム

高原公民館 申込み・問合せ ☎76-3764

門松づくり教室

穏やかな気分で新しい年を迎えられるよう、門松づくり教室を開催します。家族や友人と特別なひと時を過ごすためにも、ぜひご参加ください。※門松は高さ60cm程度のものです。

■日　程　12月18日(金)
■講　師　丸田省二 氏
■時　間　午後1時30分～3時30分
■場　所　高原公民館
■定　員　10名（申込み多数の場合は高原公民館管内の方優先で抽選）
■対　象　町内在住の方
■参加費　1,000円
■締切り　11月19日（木）



申込みフォーム