

ポールウォーキング体験

ポールウォーキングとは、両手に2本の専用ポールを持つだけで、誰でもすぐに始められる運動です。初めての方、親子、シニア世代どなたでも参加大歓迎です。

- ◎ 日 時 7月31日(日曜日) 午前9時～11時
- ◎ 集合場所 犀川緑地ぐるぐる広場(駐車場のトイレ横)
河川敷を約3km歩きます。
- ◎ 参加費 300円(お茶・お弁当付)
- ◎ 定 員 定員20名
- ◎ 講 師 (一財)ポールウォーキング協会 マスターコーチ 中嶋佳奈恵さん
- ◎ 服 装 運動のしやすい軽装、ウォーキングシューズ、
- ※ 申し込み締め切り7月28日(木)又は定員になり次第締め切ります。



《レクリエーション部》

きゅうりキムチづくり教室

旬の美味しいきゅうりを使ってキムチを作ります。
作ったものはお持ち帰りいただきます。



- ☆日 時 7月25日(月) 10:30～12:30
- ☆場 所 公民館 調理室
- ☆講 師 韓流スタジオ 黄 惠淑 さん
- ☆参加費 1,500円(キンパとチャプチェ、手作りジンジャーエールの軽食付き)
- ☆定 員 16名
- ☆服 装 エプロン、三角巾
- ※ 申し込み開始7月5日(火)
定員になり次第締め切り、申し込みは公民館まで



出前ものづくり体験教室

「和菓子づくり体験」

上生菓子をづくります。小学生以上、親子参加もできます。



- ☆日 時 8月19日(金) 10:00～11:00
- ☆場 所 公民館 ホール
- ☆講 師 橋爪菓子店 橋爪孝志 さん
- ☆参加費 無料
- ☆定 員 30名
- ☆服 装 エプロン、三角巾
- ※ 申し込み開始7月20日(水)
定員になり次第締め切り、申し込みは公民館まで

