

回覧

令和4年9月
成瀬公民館だより

発行/成瀬公民館
高森1840番地の2
電話 95-1096
ファックス 95-8828

健康料理教室

成人病予防を基本に、減塩ができ美味しく食べられる
おすすめ料理を提案します。

減ら脂Naさい・増やし菜さい



《メニュー》

- 揚げないコロッケ
- 野菜のごま浸し
- きくらげ
- ズッキーニ
- なすのスープ煮

| | |
|----|---|
| 日時 | 9月28日(水) 午前10時~11時 |
| 場所 | 成瀬公民館 集会室・学習室 |
| 定員 | 15名(申込順) |
| 費用 | 無料 |
| 申込 | 9月2(金)午前9時から電話か公民館窓口へ 成瀬公民館 電話 95-1096 |



※ 新型コロナウイルス感染症対策のためデモンストレーションのみ、調理実習はありません

令和4年9月

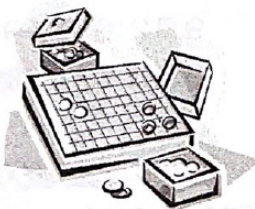
成瀬公民館だより

発行/成瀬公民館
高森1840番地の2
電話 95-1096
ファックス 95-8828

囲碁体験教室

初心者や低級者を対象とした体験教室です。
新しい趣味の一つとして、また生涯学習として
楽しい囲碁を体験してみませんか。

- 日 時：令和4年10月1日から12月3日まで
毎週土曜日、午後1時から午後4時まで
※10月22日(土)、11月19日(土)を除く全8回
- 場 所：成瀬公民館 1階学習室
- 対 象：18歳以上の人
- 定 員：10名(申込順)
- 費 用：無 料
- 申 込：9月15日(木)午前9時から電話か公民館窓口へ
成瀬公民館 電話 95-1096



※ 新型コロナウイルス感染状況により中止する場合があります