

## 成瀬公民館だより

◆これからの公民館講座のご案内◆

### 高齢者の食育

～たんぱく質をたくさん摂ろう～

肉、卵、乳製品を使った料理でたんぱく質を摂取し、健康な体を維持しましょう！

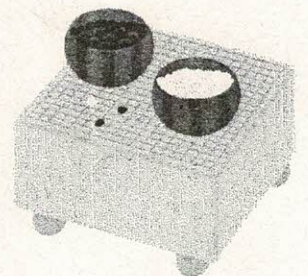
- 日 時 9月20日(水)  
午前10時～午後1時(受付開始 午前9時30分～)
- 場 所 成瀬公民館 1階 集会室・学習室
- 対 象 市内在住・在勤の方
- 申込開始 8月29日(火) 午前9時～
- 定 員 8人(申込順)
- 持ち物 エプロン、三角巾など頭髪を覆えるもの、ふきん
- 参加費 お一人様300円



### 囲碁体験教室

囲碁初心者または初級者を対象とした囲碁教室を開催します。

- 日 時 10月7日(土)・14日(土)・21日(土)  
11月4日(土)・11日(土)・25(土)  
12月2日(土)・9日(土) 全8回  
午後1時～4時(受付開始 12時30分～)
- 場 所 成瀬公民館 1階 学習室
- 対 象 18歳以上
- 申込開始 9月19日(火) 午前9時～
- 定 員 10人(申込順)
- 参加費 無 料



お申し込みは、電話または成瀬公民館窓口へ！

電話：95-1096 住所：高森1840-2