

成瀬公民館だより

令和5年10月発行

■これからの公民館講座のご案内

囲碁体験教室

囲碁初心者・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～)

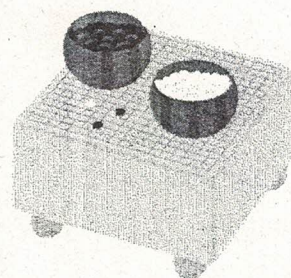
場 所 成瀬公民館 1階 学習室

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



「生活習慣病予防」料理教室

～塩分や糖質を制限してもおいしい“レシピ”～
 バランスの取れた食生活で、健康寿命を延ばしましょう！

日 時 11月17日(金)
 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 10月24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



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