

# 成瀬 令和6年8月発行 公民館だより

伊勢原市高森 1840-2  
電話 0463-95-1096

## 成瀬公民館講座のご案内

### 生活習慣病予防料理教室

★減ら脂 Na さい・増やし菜さい★

- |   |     |  |
|---|-----|--|
| 1 | 日 時 | 9月27日(金) 午前10時～午後1時<br>(受付開始: 午前9時30分) |
| 2 | 場 所 | 成瀬公民館 1階 集会室・学習室                       |
| 3 | 内 容 | 生活習慣病予防をテーマに塩分や糖質を制限しても美味しいレシピを提案します。  |
| 4 | 講 師 | 伊勢原市食生活改善推進団体ポプラグループ<br>代表 大沼 なみ 氏     |
| 5 | 対 象 | 市内在住・在勤の方                              |
| 6 | 定 員 | 12人(申込順)<br>申込開始 8月27日(火) 午前9時から       |
| 7 | 参加費 | 600円                                   |
| 8 | 持ち物 | エプロン、三角巾などの頭髪が覆えるもの、ふきん                |



### 大人の水彩画体験教室



- |   |     |  |
|---|-----|--|
| 1 | 日 時 | 10月10日(木)・24日(木) 午前10時～正午<br>(受付開始: 9時30分)                               |
| 2 | 場 所 | 成瀬公民館 1階 集会室   |
| 3 | 内 容 | 水彩画の技法を基礎から習得する大人向け講座です。<br>1日目 オリエンテーション、静物画を描く、デッサン<br>2日目 風景画を描く、レビュー |
| 4 | 講 師 | 水鈴会 代表 鈴木 教之 氏   |
| 5 | 対 象 | 市内在住・在勤の人  |
| 6 | 定 員 | 10人(申込順) 2日間とも参加できる人<br>申込開始 9月3日(火) 午前9時から                              |
| 7 | 参加費 | 500円   |
| 8 | 持ち物 | 手ぶらでも参加が可能です。<br>額、画用紙、絵具、パレット、筆、筆洗の用意あり。<br>道具をお持ちの方はご持参ください。           |



## 成瀬公民館講座（神奈川県上下流域自治体間交流事業）

相模川水系に建設された宮ヶ瀬ダムの見学を通して、ダム周辺の自然や役割を理解し、ダムを利用する上下流域の自治体間の交流を図ります。

- |       |  |
|-------|--|
| 1 日時  | 9月25日（水曜日）8時30分 成瀬公民館出発 17時帰着予定  |
| 2 行き先 | ①「清川村宮ヶ瀬湖水の郷交流館」②宮ヶ瀬ダム   |
| 3 行程  | （8：30）成瀬公民館集合＝（8：40）出発🚌（10：10）道の駅「清川」＝開会式🚌（11：30）🍴昼食「Café WILD CHIKEN」＝見学「清川村宮ヶ瀬湖水の郷交流館」＝湖畔散策🚌（13：30）インクライン乗車＝ダム堤体内見学＝（15：30）閉会式🚌（17：00）成瀬公民館帰着                                |
| 4 参加費 | 2,000円（当日、集金いたします。）  |
| 5 定員  | 20人  |
| 6 申込  | 9月3日（火曜日）9時から 電話または成瀬公民館窓口へ  |
| 7 その他 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・飲物等は、各自でご用意ください。</li> <li>・お車で来館される方は、「成瀬小学校駐車場」をご利用ください。</li> <li>・参加できなくなった場合には、9月18日（水曜日）までにご連絡ください。それを過ぎますとキャンセル料が生じます。</li> </ul> |

お問い合わせは、成瀬公民館 高森1840-2 電話95-1096