

成瀬公民館講座のご案内

骨粗鬆症予防料理教室

- 1 日 時 10月25日(金) 午前10時～午後1時
(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 骨の主な構成成分であるカルシウムやカルシウムの吸収を促すビタミンDの多い食品を積極的に取り入れて骨粗鬆症予防しましょう!
- 4 講 師 伊勢原市食生活改善推進団体ポプラグループ
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)
申込開始 10月1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



マジック教室

- 1 日 時 10月27日(日) 午前10時～正午
(受付開始: 9時30分)
- 2 場 所 成瀬公民館 2階 講義室
- 3 内 容 すぐに覚えることができる簡単なマジックを習って家族やお友達の前でお披露目しましょう。
- 4 講 師 エジソンプロジェクト〈遊び隊〉
- 5 対 象 小学生・中学生 (小学1・2年生は保護者同伴)
- 6 定 員 10人(申込順)
申込開始 10月1日(火) 午前9時から
- 7 参加費 無 料

