



大草公民館だより

10月号
令和2年10月1日

10月・11月 行事予定

- 10月 7日(水) 出前講座 『正しいごみの出し方とリサイクルについて』(地域支援員)
- 10月 15日(木) カボチャづくし(なんでもお試しクラブ)
- 10月 15日(木) 出前講座 スポーツ体験『フロッカー』
- 11月 22日(日) 大草生涯学習発表会(10/8 部会にて決定)
- 11月 24日(火) 作ってみよう『わ・ら・じ』



出前講座 **10月からのゴミ出し?にお答えします!!**

『正しいごみの出し方とリサイクルについて』

日時 令和2年10月7日(水) 10:00~11:00
 場所 大草公民館 実習室
 講師 三原市 環境施設課
 定員 12名
 締め切り 10月5日(月)
 連絡先 090-3633-7847 (花田千恵美大草地域支援員)



出前講座

スポーツ体験!! 『フロッカー』

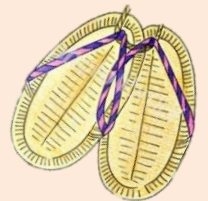
日時 令和2年10月15日(木)
13:30~15:00
 場所 大草公民館 集会室
 講師 スポーツ推進委員
 参加費 無料
 定員 12名



※ 運動のできる服装、シューズでご参加ください。

作ってみよう 『わ・ら・じ』

日時 令和2年11月24日(火)
15:00~16:30
 場所 大草公民館 集会室
 講師 渡辺幸雄さん
 参加費 200円
 定員 10名



※ わらは、用意します。
布で作りたい方はご用意下さい。

《大草自治振興会からお知らせ》

年度当初、計画されていましたが**竜王山早朝登山・ふれあい駅伝大会**は中止になりました。大変残念ですが、ご理解の程よろしくお願ひします。

三原市 10名山といわれる竜王山の草刈りと展望台を10月18日(日)にリフォームします。

展望台完成したら、登りましょうね。

おとうさんのための体操教室 9/10

心と体の声を
よ〜く聴いて大切に!!



智恵美さんオススメ 超簡単 運動

- 1、深呼吸
- 2、寝転がって手と足をしっかり伸ばす
- 3、体をねじる(毒だしの臓器、肝臓と腎臓を刺激します)

生きる力を高め、心と体が
楽になります。
何より、続けることです。

体験講座 「糶を毎日の食卓に」9/16



「麴の中でも
糶菌は日本にしかないカビで、
日本の国菌と言われています。
みんなと手をつないで仲良くす
る働きがあります。」

(講師 桂浦和子さん)

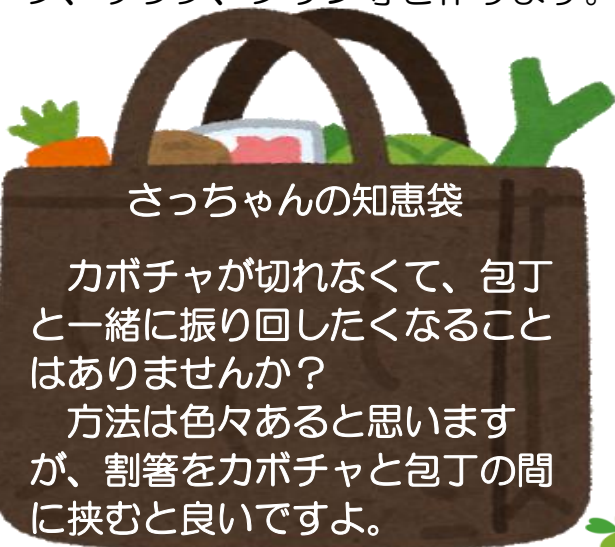
糶愛あふれる講座でした ♡

～なんでもお試しクラブ情報～

カボチャづくし

10月15日(木) 9:00~

炊込みおこわとカボチャを使って
スープ、サラダ、プリン等を作ります。



さっちゃんの知恵袋

カボチャが切れなくて、包丁
と一緒に振り回したくなること
はありませんか？

方法は色々あると思いますが
が、割箸をカボチャと包丁の間
に挟むと良いですよ。

どなたでも参加いただけますが、材料
の準備等ありますので、参加ご希望の方はご連絡
くださると嬉しいな。(なんでもお試しクラブ)

簡単マスク入れ作り 9/17

- ① 布を折る
 - ② 2 か所縫う
 - ② 裏返す
- 3つの作業でポケット2つの
マスク入れが完成
パズルみたいで面白い!!



お申込み、

お問い合わせ...

大草公民館

TEL・FAX：34-0032 内山・梶原