



暮らしに
寄り添う

「塗り絵で作るカレンダー」

日時 12月10日(木曜日)
10時~12時

場所 鷺浦コミュニティセンター
1階 図書室にて

講師 絵本作家:中本 千陽さん

受講料 500円(材料費込み)

持参物 マスク 飲み物

申込み 11月24日(火曜日)~
※定員になり次第締切ます。

定員 鷺浦コミュニティセンター
10名 87-5004 益岡まで



「パステル」を使って、
みんなで塗り絵を楽しもう!!

※画像はイメージです。

鷺浦コミュニティセンターだより

双鷺洲

発行
鷺浦コミュニティセンター
生涯学習相談員
益岡 あゆみ
電話/FAX:
0848-87-5004
Eメール: sagiurac@mail.mcat.ne.jp

美腸料理教室

~玄米ごはんと秋のワンプレート~

野菜もりもりで、
まんぷく御膳に
なっちゃいました~!!



11月26日(木)、鷺浦コミュニティセンター調理室にて『美腸料理教室』を開催しました。

講師に『からだ想いの美腸料理教室 Cooking 玄菜』の奥廣朱美さんをお迎えし、近年の健康ブームの中で注目されている『マクロビ』についてのお話を伺いながら、料理を楽しみました。



受講後のアンケートには、「普段口にしていない物がいかに味が濃いか実感しました。」と、たくさんの方が回答されていました。素材の味を生かした薄味料理を生活に取り入れ、体の喜ぶ食事を心懸けたいですね。



- ・ 一人居は海が友なり白鷺は二羽
- ・ 我が植えて菊らんまんと黄と白
- ・ 雨上がり猪の足跡けもの道
- ・ 長き夜に時を忘れて読書かな
- ・ 新松子眼下の湾の磨崖仏
- ・ コロナてふ最中にもなほ稻孫熟る
- ・ 里芋のみそ汁湯気もごちそうさん
- ・ 鰯雲誰に語らむ胸の内

U・H

一草

ぶんか

あかんたれ

文藝

スマートフォン
パソコン相談会
12月14日(月)
13:00~16:00



※出入り自由です。
マスク着用の上、お越し下さい。
地域おこし協力隊 松岡さくら
地域支援員 山本枝理子

《年末年始休館のお知らせ》12月28日(月)~1月4日(月)まで休館

今年も皆様にご協力頂き、楽しい一年となりました事を心より感謝いたします。来年もよろしくお願いたします。