

10月

久井南コミセンだより

令和3年
10月1日発行

〒722-1416 三原市久井町山中野 1337 番地

第173号

☎・FAX 0847-32-6316

体験講座のご案内

① ハッピースマイル「ヨガ」

日時 : 10月6日(水) 13時30分~15時
場所 : 久井南コミセン体育館
受講料 : 200円
持参物 : バスタオル・飲み物



楽しく
健康づくり



② おしゃれ空間 多肉植物の寄せ植え

日時 : 10月20日(水) 13時30分~15時30分
場所 : 久井南コミセン 研修室2
受講料 : 1,700円(材料費込み)
持参物 : 持ち帰り用の箱・手袋



※緊急事態宣言が延長となり、日程が9月28日(火)から10月20日(水)に変更となりました。

③ 暮らし彩る ワイヤーケラフト入門

日時 : 11月17日(水)
13時30分~15時30分
場所 : 久井南コミセン 研修室2
講師 : 田平 幸音さん
受講料 : 1,700円(材料費込み)
持参物 : 作品持ち帰り用袋・筆記用具
定員 : 12名



ミニツリーを作ります

※いずれの講座も、新型コロナウイルス感染状況により変更になる場合があります。

自主講座

愛デアクッキング教室



簡単で美味しく、地元の野菜をふんだんに使った豊富なメニューが大好評！

今回のメニューは、【大根のオムレツ・おかず春雨・ごぼうの甘辛・白菜チャプチエ・白菜と豚肉のオイスター炒め】の5品目でした。

活動日は、毎月第3火曜日の13時30分からです。興味のある方は、久井南コミセンまでお問い合わせください。

10月のカレンダー



～愛デアクッキング教室 簡単レシピ～

日	曜日	講座・教室
1	金	チャレンジ はじめてのパン作り
6	水	ハッピースマイル 「ヨガ」
14	木	手縫いで きものリメイク
15	金	チャレンジ はじめてのパン作り
20	水	おしゃれ空間 多肉植物の寄せ植え
22	金	みんな笑顔で！ 元気体操
28	木	手縫いで きものリメイク
29	金	チャレンジ はじめてのパン作り

★玉ねぎドレッシング★

(材料)	500 mlのペットボトル1本分
玉ねぎ	1個
砂糖	大1
塩	小1
酢	7.5cc
サラダ油	7.5cc
みりん	5.0cc
酒	5.0cc
しょう油	5.0cc



(作り方)

- ① 玉ねぎは皮をむいてすりおろす。
- ② ボールに①と調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 1日おいて味を落ち着かせる。
- ④ 出来上がったら必ず冷蔵庫で保存する。

※講座・教室は、新型コロナウイルスの感染状況により変更になる場合があります。

◆申込み・お問い合わせは

☎32-6316 久井南コミセン

山本・鍛冶まで