

とっこ館だより (7月号) No.78 平成 28 年6月 15 日号)

塩田の里交流館

とっこ館



ご案内 (7月の予定)

とっこ館 ☎ 0268-39-7250

- 1 アロマ塾「お部屋のオリジナル芳香剤」 講師：竹内千恵子さん (長野市在住)
7月5日(火) 10時30分～12時 受講料：1500円 (材料費込み)
※お気に入りの香りに包まれて！ くつろぎタイム！
- 2 「いつでも、どこでも、誰でも出来る簡単な運動講座」 講師：坂田洋子さん (古安曾在住)
7月7日・21日(木) 10時30分～11時30分 参加費：300円 (当日参加可)
※笑いヨガ・ゆっくりエアロビ・太極拳など、楽しみながらの1時間をどうぞ！
- 3 塩田平ボランティアガイドの会定例会 (毎月第1木曜日)
7月7日(木) 19時～21時 ※「歴史と民話の里めぐり」のガイド勉強会他
- 4 着物リフォーム教室「チュニックなど」 講師：齊藤文子さん (別所温泉在住)
7月7日・21日(木) 13時～16時 受講料：1000円
- 5 コカリナアンサンブル「とっこサークル」 講師：阿部ふさ子さん (新町在住)
7月10日(日) 14時～16時 参加費：500円
- 6 「里山を唄いましょう」 講師：平林美香さん (踏入在住)
7月14日(木) 10時30分～11時30分 参加費：500円 (当日参加可)
※皆さんと一緒に、おなかから大きな声で唄いましょう！
- 7 「ステップで転倒防止や体づくり」 講師：小林路子さん (青木村在住)
7月14日・28日(木) 14時～15時 参加費：500円 (当日参加可)
※音楽に合わせてのステップ等、転ばぬ先の体操で、日々を元気に過ごしましょう！
- 8 「四季折々の茶懐石料理」 講師：斉藤宗和さん (手塚在住)
7月16日(土) 懐石料理 (午前10時～13時) 受講料：2000円
- 9 とっこ館俳句会 選者：若泉真樹さん (東京都在住) 会費：2000円
7月18日(月) 13時～16時 当季句3句は、7月14日までに投句して下さい。
- 10 「ブルーベリーの加工講習会」 講師：食ママ倶楽部
7月19日(火) 10時～13時 参加費：1000円と別途材料費等実費
※色と香りが違う、目からウロコの**ジャムづくり**。加熱なしで作る**シロップ漬け**等
※募集人数20人 申込：7月12日までに (お子様連れも可)
- 11 「現代レイキ交流会」 講師：塩川博子さん (上田市中央在住)
7月25日(月) 13時30分～15時30分 会費：1500円
※心も体も元気に！ご自身の体をいたわりましょう！

文月の茶会 7月3日(日) 午前10時～午後2時

★薄茶席『石 州』

★薄茶席『江戸千家』 ※席料：2000円

★点心席 ※申込：7月1日まで

田園空間展示会「第7回 つるし飾りまつり IN 別所温泉」

展示期間：7月3日(日)～8月16日(火)

主催：全国つるし飾りIN別所温泉実行委員会

出展者：「塩田てづくなの会 (主宰 竹内文子さん)」

※「蚕都うえた」の所以、上田地方に伝わる絹の文化のつるし飾りや鑑賞下さい。