

とっこ館だより (6月号) No.77 平成 28 年5月 15 日号)

塩田の里交流館 とっこ館



ご案内 (6月の予定)

とっこ館 ☎ 0268-39-7250

- 1 「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)
6月2日・16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。
年齢は関係なく楽しめます！ お気軽にお出かけ下さい。
- 2 アロマ塾「デオドラント！汗どめロールオン」 講師：竹内千恵子さん (長野市在住)
6月7日(火) 10時30分～12時 受講料：1500円 (材料費込み)
※さわやか！！ これからの季節に最適です！
- 3 「里山を唄いましょう」 講師：平林美香さん (踏入在住)
6月9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！
- 4 とっこ館ボランティアガイドの会 (毎月第1木曜日に、定例会)
6月9日(木) 19時～21時
※「ウォーキングマップ (27年度作成) の里めぐり」のガイド勉強会
- 5 「ステップで転倒防止や体力づくり」 講師：小林路子さん (青木村在住)
6月9日・23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、転ばぬ先の体操で足腰をフォロー！
- 6 料理教室「飾り寿司初級編：巴巻き・太巻き」 講師：宮坂由紀枝さん (手塚在住)
6月12日(日) 10時～12時 参加費：1000円 (材料費込み)
※久しぶりの料理教室です。ホームパーティー等のおもてなしに！
- 7 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)
6月12日(日) 14時～16時 参加費：500円
- 8 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)
6月16日・30日(木) 13時～16時 受講料：1000円
- 9 「四季折々の茶懐石料理」 講師：齊藤宗和さん (手塚在住)
6月18日(土) 懐石料理 (午前10時～13時) 受講料：2000円
- 10 「おりがみ紙教室」 講師：西山公也さん (上田原在住)
6月25日(土) 10時～12時 参加費：500円 (材料費込み・当日参加可)
※いつでも・何処でも、紙があれば楽しめますね。指先を鍛えましょう！
- 11 「現代レイキ交流会」 講師：塩川博子さん (上田市中央在住)
6月25日(土)・7月25日(月)・8月22日(月) 会費：1500円 (1回)
※リラックスしましょう！ 心も体もリフレッシュに！

第4回「宮島千草社中展」

展示期間：6月3日(金)・4日(土)・5日(日) <とっこ館全館に展示します>
※千草会作品展も、4回目を迎えました。今年も飾りきれないほどの力作です。
一年間の精進された成果をご鑑賞ください。
※併せて「古流大観流」の生花もご鑑賞下さい。

田園茶会のお知らせ

開催日：7月3日(日)

※詳細は、6月15日号でご案内いたします。