

塩田の里交流館

とっこ館



コカリナとっこサークル

講師：阿部ふさ子さん 会費 500 円

11 月 5 日(日)・19 日(日)

13 時 30 分～15 時 30 分

入会受付中、第 1 日曜日に、お気軽に！

アロマ塾「アンチエイジング

オイルをつくる」

11 月 7 日(火) 10 時 30 分～12 時

会費 1500 円(材料費込み)

講師：竹内千恵子さん

生花教室(草月流)

講師：山崎睦子さん

11 月 10 日(金) 14 時～15 時

参加費：2000 円(材料費込み)

「ゲームを楽しみながら

脳を活性化しましょう！」

11 月 13 日(月) 13 時 30 分～15 時

11 月 27 日(月) 10 時 30 分～12 時

講師：びっくり箱の会

持物：タオル・飲物

※どなたでも楽しめます。認知症の方と一緒に参加も歓迎します。

※参加費：500 円(付添の方 300 円)

着物リフォーム教室
11 月 16 日(木)
13 時～16 時
講師：齊藤文子さん
参加費：千円

里山を唄いましょう！
11 月 9 日(木)
10 時 30 分～11 時 30 分
講師：平林美香さん
参加費：五百円

「いつでも・どこでも・だれでも 出来る簡単な体操」

講師：坂田洋子さん 会費 300 円

11 月 2 日(木)・11 月 16 日(木)

10 時 30 分～11 時 30 分

ステップで転倒防止や体力作り

講師：小林路子さん

11 月 9 日(木)・11 月 23 日(木)

14 時～15 時 参加費 500 円

「基本太極拳を使った介護予防」

11 月 14 日(火)・28 日(火) 14 時～15 時

講師：坂田洋子さん 参加費：300 円

※転ばぬ先の杖、筋力を高めましょう。

とっこ館俳句会 選者：若泉真樹さん

11 月 11 日(土) 13 時～16 時

11 月 7 日(火) までに、当季句 3 句を
投句して下さい。 会費：2000 円

塩田平ボランティアガイドの会「定例会」

11 月 2 日(木) 19 時～21 時

※秋の歴史散策について他

※11 月 11 日(土)「ため池・札所めぐり」

塩田公民館・仏教会と共催

しおだ SUN ダイスとコラボ企画 王鷲 美穂さんの料理教室

企画 4 回シリーズ(夏・秋・冬・春)

第 3 回 冬料理(味噌を使っておもてなし)

11 月 18 日(日) 10 時～13 時 30 分

①冬野菜とナカセンナリの味噌ポトフ

②上田みどり大根の味噌グラタン

③新米で味噌の食べ比べ

④ナカセンナリのデザート

参加費：2000 円 募集人数：20 人

持物：エプロン・筆記用具等

★講師：Ohisama 料理教室主宰

食育料理研究家、他多面で活躍中

★講師：武田晴太郎さん(味噌ソムリエ)

※新米を頂きながら、武田さん手作り味噌
のお話を聞きましょう！

田園空間展示

「思いをこめて～森山泰子 水彩画展」

展示：～10 月 31 日(火)

※森山泰子(旧姓石井)さんは、上田市小泉出身。
素敵な彩を、ぜひご鑑賞下さい

「Y の会 絵画展」

展示：11 月 3 日～11 月 24 日まで

※今年の活動作品を展示します。

お出かけ下さい。