

塩田の里交流館 とっこ館



とっこ館だより
(10月号) No.105
とっこ館 ☎0268-39-7250

コカリナとっこサークル

講師：阿部ふさ子さん 会費 500 円
10月7日(日)・10月21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 10月は、休講です

次回：11月6日(火)
※「マカダミアンナッツオイルの乳液」
※若さを保つモチモチお肌の強力アイ
テムですよ！

生花教室（草月流）

講師：山崎睦子さん
10月12日(金) 14時～15時
会費：1000円・材料費 1000円

「ゲームを楽しみながら
脳を活性化しましょう！」

10月8日(月)・10月22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
と一緒にの参加も歓迎します。
※参加費：500円（付添の方 300円）

着物リフォーム教室
10月18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！
10月11日(木)
10時30分～11時30分
講師：平林美香さん
参加費：五百円

塩田平ボランティアガイドの会
10月4日(木)
19時～21時
(定例会)
ガイドの勉強会

「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
10月4日(木)・10月18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
10月11日(木)・10月25日(木)
14時～15時 参加費 500 円

「ゆったり体操で介護予防」
10月9日(火)・23日(火) 14時～15時
講師：坂田洋子さん 参加費：300 円
※筋力を高めましょう。

とっこ館俳句会 選者：若泉真樹さん
10月は紙上俳句会
10月10日(水)までに、当季句3句を投句

とっこ館 ワンコインサロン

【第3回 ゆったり体操ミニミニ体験】
日時：10月13日(月) 13時30分～15時
ゲスト：坂田洋子さん
会費：500円（飲物・お菓子・漬物付）
申込：事前に、お願いいたします。

おりがみ教室「初心者講座」

講師：とっこ館おり紙研究会
10月20日(土) 10時～12時
参加費 400 円（材料費込み）
※お気軽にお出かけ下さい！

しおだ SUN ダイズとコラボ企画

王鷲美穂さんの料理教室

★第2回 秋を楽しむ料理教室
日時：10月20日(土) 10時～13時30
参加費：2000円 募集人数：25人
持物：エプロン等

メニュー

- ①ナカセンナリのお豆腐じっくり食べ
- ②SoySoySoy シチュウ
- ③ナカセンナリの炊込みごはん
- ④ナカセンナリ豆腐のスイーツ

沖縄・ため池 ゆんたくライブ～in 舌喰池

日時：10月6日(土) 14時～16時
場所：手塚舌喰池 芝生公園（雨天時はとっこ館）
出演団体：長楽・ちゅらの会 あやばに
主催：長野大学熊谷ゼミ 手塚自治会
共催：とっこ館 参加費：無料

まっちょい
びーんど！

とっこの里ふれあい収穫祭

開催日：10月28日(日)
※ 詳細は後日お知らせします！

田園空間展示

「この地域から見つかった化石展」

展示：10月1日～10月23日