

小坂公民館だより



第 625 号

令和 6 年 7 月 1 日発行

総務部主催 中根先生のお菓子作り教室

真夏のシュトーレン

【日 程】7月31日(水)
10:00~12:00

【場 所】小坂公民館 2階調理室

【講 師】中根 純子氏

【参加費】1,100円(事前集金)

【募集人数】8名(先着順)

【持ち物】エプロン・三角巾・マスク
ハンドタオル・持ち帰り袋

★お菓子は持ち帰りになります

お申し込みはQRコードまたはお電話で



健康を守る市民の会

申込みはQRコード
又はお電話で

体力作り教室 『ボッチャ』

【日 程】7月17日(水)
10:00~11:30

【場 所】小坂公民館 2階ホール

【講 師】金沢市スポーツ事業団
澤田 徹氏

【参加費】無料

【募集人数】10名(先着順)

【持ち物】内履き(飲み物をご用意します)



総務部主催 中根先生のお菓子作り教室

基本のバイクドチーズケーキ

【日 程】7月31日(水)
13:00~15:00

【場 所】小坂公民館 2階調理室

【講 師】中根 純子氏

【参加費】1,300円(事前集金)

【募集人数】8名(先着順)

【持ち物】エプロン・三角巾・マスク
ハンドタオル・持ち帰り袋

★お菓子は持ち帰りになります

お申し込みはQRコードまたはお電話で



総務部主催 木村先生の料理教室

スパイス教室

申込みはQRコード
又はお電話で【日 程】8月5日(月)
9:30~11:30

【場 所】小坂公民館 2階調理室

【講 師】木村 実千代氏

【参加費】1,500円(事前集金)

【募集人数】8名(先着順)

【持ち物】エプロン・三角巾・マスク
ハンドタオル・持ち帰り袋

★料理(ドリンク以外)は持ち帰りになります

★容器は用意します

MENU

- ① さわやかチキンカレー
- ② オクラのサブジ
- ③ クミンライス
- ④ きゅうりのカンタンスパイス漬け
- ⑤ ニンジンのハウル(デザート)
- ⑥ ドリンク

健康を守る市民の会 健康いきいき教室

今日からあなたもロコモ予防

申込みは
QRコード
又はお電話で【日 程】8月7日(水)
10:00~11:30

【場 所】小坂公民館 2階ホール

【講 師】浅ノ川総合病院

理学療法士 谷口 昌太郎氏

【参加費】無料

【募集人数】20名(先着順)

【持ち物】筆記用具(飲み物をご用意します)



総務部主催 特別展 まるごと 奈良博

【日 程】7月6日(土)~8月25日(日)

【開館時間】9:30~18:00

休館日

7/29・7/30

入館は閉館30分前まで

【場 所】石川県立美術館

★公民館でチケットを販売 料金⇒1枚800円

この機会をお見逃しなく!

ご家族や友人と一緒に出かけませんか

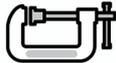


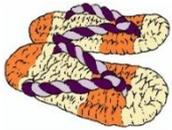
布ぞうり作り 2日で完成です

【日程】1日目 8月19日(月)
10:00~12:00
2日目 9月2日(月)
10:00~12:00

【場所】小坂公民館 2階ホール
【講師】小崎 祐美子氏
【参加費】1,000円(事前集金)
【募集人数】10名(先着順)

※2回とも参加できる方

【持ち物】・布切バサミ・縫い針
・木綿糸(何色でもよい)・
・針金ハンガー
・洗濯バサミ 6個
・クランプ(あれば) → 



シニアクラブよりお知らせ

春のグラウンドゴルフ大会

6月19日に行われました大会の結果です

【優勝】中村よし子さん おめでとうございます
【準優勝】辻 きみ子さん
【第3位】上野 悦子さん



7月のグラウンドゴルフ練習会

3日、10日、17日、24日、31日の水曜日です
【連絡先】担当 林 劭まで ☎252-2382

公民館よりお知らせ

◆7月1日(月)総務部主催 募集中

今日からはじめる快眠生活を学びませんか
10:00~11:00 大人向けケルト健康教室

◆7月8日(月)蓮の実女性学級・総務部共催

音読でアンチエイジング 申込締切 7/3まで
10:00~10:15 蓮の実開級式
10:15~11:30 横田幸子氏の講話

◆7月14日(日)

町会対抗H.K.B.大会

【日程】8:00~受付 8:15~開会式

【場所】北鳴中学校 2階体育館

◆7月19日(金)総務部主催 募集中

いざという時に備えてスマホ体験

10:00~12:00 防災講座

◆7月29日(月)総務部主催 募集中

着物のハギレを使ってオリジナルストール作り

8:30~12:00

社会福祉協議会からのお知らせ

【地域サロン】詳しくは各町会の民生委員まで

7月20日(土) 防災・防災講座

七夕に願いを込めて



〈期間〉7月1日~7月5日まで
短冊にお願い事を書いてみませんか?

★短冊は公民館で用意します



7月教室のお知らせ

1	月		16	火	3B体操 日本習字
2	火	3B体操 日本習字	17	水	囲碁 日本習字
3	水	囲碁 日本習字	18	木	つまみ細工 Fダンス コーラス
4	木	Fダンス コーラス	19	金	3B体操 太極拳 習字(石川書研) フラワーアレンジ
5	金	3B体操 太極拳 習字(石川書研)	20	土	休館日 パソコン
6	土	休館日 パソコン	21	日	休館日
7	日	休館日	22	月	小坂句会
8	月		23	火	3B体操
9	火	3B体操 日本習字	24	水	囲碁
10	水	絵手紙 囲碁 日本習字	25	木	Fダンス コーラス
11	木	Fダンス コーラス	26	金	3B体操 編み物 太極拳 習字(石川書研)
12	金	3B体操 太極拳 習字(石川書研)	27	土	休館日
13	土	休館日	28	日	休館日
14	日	休館日 町会対抗H.K.B.大会	29	月	俳句入門
15	月	休館日 海の日 俳句入門	30	火	3B体操 日本習字
			31	水	囲碁 日本習字