



乳幼児学級 **おだんごクラフ**

～七夕会・子ども縁日～

白潟保育所と中央幼稚園の皆さんと交流します。園児さんにお神輿や歌を披露していただきます。お楽しみに♡(会員の皆さんには別途お知らせします)

日	時	令和6年7月9日(火) 午前10時～11時(受付9時50分)		
場	所	白潟公民館 駐車場(雨天時:3階 研修室)		
内	容	七夕会&縁日ごっこ		
持	ち	物	帽子、飲み物、手ふきタオル、出席カード	
申	し	込	み	7月4日(木)までに白潟公民館へ



いきいきクッキング

今年度も旬の素材を使った料理教室を開催します。調理後に懇親会も予定しております。どなたでも参加できますので、ぜひお申込みください。

日	時	令和6年7月29日(月) 午後5時～8時		
場	所	白潟公民館 3階 調理室		
講	師	みさか よりえ 先生		
メ	ニ	ュ	ー	・あごのフライとあら汁 ・キャベツのオムレツ ・しじみとエリンギのペペロンチーノ
参	加	費	800円(材料費、飲み物代込)	
持	ち	物	三角巾・エプロン・手拭き・マスク	
定	員	16人(先着順、定員に達し次第しめきり)		
申	し	込	み	7月22日(月)までに白潟公民館へ



健康づくり講演会 「あなたの骨密度とフレイル」

松江市の保健師さんに骨密度とフレイル(健康な状態と要介護状態の間の状態)についてお話いただきます。

日	時	令和6年7月30日(火) 午前10時～正午		
場	所	白潟公民館 3階 研修室		
講	師	奥名 成美さん(松江市保健師)		
参	加	費	無料	
申	し	込	み	7月23日(火)までに白潟公民館へ

