



おだんごクラブ ♪

日 時	令和5年2月2日(木) 午前10時～11時 (受付 9時50分～)
内 容	親子体操(簡単な手遊びや音楽に合わせて体を動かします)
講 師	栢野 和美さん(レクリエーションインストラクター)
持 ち 物	大人・子どもともに飲み物・汗拭き、手拭きタオル・出席カード
服 装	動きやすい服装・マスク(大人は必ず)

※会員の方には別途詳細を連絡します。

こころの健康講座

今回は、老いに向き合い、素敵に年齢を重ねる人生の送り方などの
お話をいただきます。是非お誘いあわせの上、ご参加ください。

日 時	令和5年2月22日(水) 午後2時～3時30分
場 所	白潟公民館3階 研修室
講 師	梶野 好美さん(松江赤十字病院 老人看護専門看護師)
参 加 費	無料
定 員	30人程度(先着順)
申 込 込 込	2月17日(金)までに白潟公民館へ

メンズクッキング

日 時	令和5年2月28日(火) 午前10時～
場 所	白潟公民館 3階 調理室
講 師	みさか よりえ先生
参 加 費	500円
定 員	6名(定員に達し次第締め切り)
持 ち 物	エプロン・三角巾・マスク・手拭き用タオル
メ ニ ュ ー	☆ちらし寿司 ☆あすっこの炒め物 ☆茶碗蒸し ☆苺大福
申 込 込 込	2月22日(水)までに白潟公民館へ



※ご自分で作った料理は、お弁当に詰めお持ち帰りとなります。