

疲れを明日に残さないっ!

セルフマッサージ入門!

「あ〜っ。今日は疲れた〜!」
最近、そんなことはありませんか?
孝の人事異動で、仕事に慣れてない、兼作業が忙しい
...いろいろな理由はあると思います。
疲れは、明日に残さないのが一番です。
ということで、疲れを明日に残さない、自分1人で手軽にできるマッサ
ージ講座を開催します。
明日の生活に「パワー」が出ますよ!



- 1 日時 平成19年5月23日(水)
午後7時00分~
- 2 場所 公民館 2階大ホール
- 3 講師 新田 伝 弥 (整体師・カイロプラクター)
- 4 申込先 公民館 TEL -0146
※ 準備の都合がありますので、申し込みをし
てください。(電話申し込み可です。)
- 5 持参品 大きめのバスタオル
- 6 その他 ① 参加費は無料です。
② 動きやすい服装でお越しください。



1人で手軽に出来るマッサージ講座!

参加費
無料

疲れを明日に残さないっ!

セルフマッサージ入門

一人で手軽にできるマッサージ講座

「あ〜っ。今日は疲れた〜!」
最近、そんなことはありませんか?
孝の人事異動で、仕事に慣れてない、兼作業が忙しい
...いろいろな理由はあると思います。
疲れは、明日に残さないのが一番です。
ということで、疲れを明日に残さない、自分1人で
手軽にできるマッサージ講座を開催します。
明日の生活に「パワー」が出ますよ!



- 日時 平成19年5月23日(水)
午後7時00分~9時00分
- 場所 公民館 2階大ホール
- 講師 新田 伝 弥 さん(整体師・カイロプラクター)
- 申込先 公民館 TEL -0146
※ 準備の都合がありますので、申し込みをし
てください。(電話申し込み可です。)
- 持参品 大きめのバスタオル
- 参加費は無料です。動きやすい服装でお越しください。

大好評! 地産地消企画第2弾

もち麦でうどんを作ろう!

現在、市内で、「もち麦」で地産地消を推進しようと、もち麦開発普及
プロジェクトチームができています。
...にも「もち麦」を作られている農家があり、そばと同様に、「...」
で産まれたものを...で食べる究極の地産地消」を目指します。
自分で作ったうどんは、格別ですよ!

8月最後の日曜日の開催です。
思い出作りには最高のプラン!

- 1 日時 平成19年8月26日(日) 10:00~12:00
- 2 場所 公民館 調理室 & 調理室
- 3 募集人数 14名(組) 限定
【お申し込み!】
- 4 材料費 1名(組)につき500円
※ 材料費を添えてお申し込みください。
【3~5人単位、750円です!】
- 5 持参品 持ち帰り用容器・エプロン
【お持ち帰り!】
- 6 申し込み期限 平成19年8月15日(水)
- 7 申込先 公民館 TEL -0146
【親子・グループ(2名以上)】

もち麦で「う
どん」を作ろうよ。



もち麦でうどんを作ろう! 申込書

名 前	性別	年齢	名 前	性別	年齢
電話番号		夏間の連絡先			

- ① 材料費を添えて申し込んでください。
- ② 先着順とさせていただきますので、ご希望に添えない場合もあります。

大好評!
地産地消企画
第2弾

もち麦で うどんを作ろう!

現在、市内で、「もち麦」で地産地消を推進しようと、もち麦開発普及
プロジェクトチームができています。
...にも「もち麦」を作られている農家があり、そばと同様に、「...」
で産まれたものを...で食べる究極の地産地消」を目指します。
自分で作ったうどんは、格別ですよ!

8月最後の日曜日の開催です。
思い出作りには最高のプラン!

- 日時 平成19年8月26日(日)
10:00~12:00
- 場 所 公民館 調理室 & 調理室
- 募集人数 14名(組) 限定
※親子・グループ(2名程度)での参加okです。
- 材料費 1名(組)につき500円
※ 材料費を添えてお申し込みください。
- 持 参 品 持ち帰り用容器・エプロン
- 申し込み期限 平成19年8月15日(水)
- 申 込 先 公民館 TEL -0146



もち麦でうどんを作ろう! 申込書

名 前	性別	年齢	名 前	性別	年齢
電話番号		夏間の連絡先			

- ① 材料費を添えて申し込んでください。
- ② 先着順とさせていただきますので、ご希望に添えない場合もあります。

必見!! 得する!

定員 30 名
先着順

身近な生活と健康づくり講座 ~ 女性学級 ~

募集中

主催 公民館 女性教育部

【教員 小原由紀子】 講師 高野洋子・池田晴美 協賛 伊藤上代子

講座名目 ①②③は男性も参加可

開催日	時間	内容	講師
9月7日(金)	19:00~21:00	①専任講師「朝起きて マイ箸を使おうよ」	グリーンアース 渡部敦子
9月28日(金)	19:00~21:00	②心身のリフレッシュ 健康体操教室	松山市総合センター 健康運動指導士 中田裕幸
10月19日(金)	10:00~12:00	③「よんでん ふれあい出前講座」 【エネルギーと環境、緊急時の電気安全、IH 料理体験など】	
11月16日(金)	9:30~12:00	④女性のための料理教室【女性限定】	

※9月28日「②心身のリフレッシュ 健康体操教室」は、体験のできる限場で参加してください。
※参加希望の方は、8月27日(月)まで公民館 097-1843 へお申し込みください
※各講座定員 30 名で、先着順の受付とします。

公民館 講座参加申込書 ~ 女性学級 ~

名前	年齢	職
住所	連絡先	
① 9月7日(金) 19:00~21:00	①専任講師「朝起きて マイ箸を使おうよ」	グリーンアース 渡部敦子
② 9月28日(金) 19:00~21:00	②心身のリフレッシュ 健康体操教室	松山市総合センター 健康運動指導士 中田裕幸
③ 10月19日(金) 10:00~12:00	③「よんでん ふれあい出前講座」 【エネルギーと環境、緊急時の電気安全、IH 料理体験など】	
④ 11月16日(金) 9:30~12:00	④女性のための料理教室【女性限定】	

*各講座定員 30 名で、先着順の受付とします。
*必要事項をご記入の上、公民館まで提出下さい。E-Mail・TEL・FAXでも受け付けます。
*申し込み締め切り 8月27日(月)
【問い合わせ・申込み】 公民館 ☎E-Mail 0208@city.natsuyama.shime.jp
TEL・FAX -1843

知って得する!

身近な生活と健康づくり講座

~ 女性学級 ~ ①②③は男性も参加可

講座日程

開催日	時間	内容	講師
① 9月7日(金)	19:00~21:00	専任講師「朝起きて マイ箸を使おうよ」	グリーンアース 渡部敦子
② 9月28日(金)	19:00~21:00	心身のリフレッシュ 健康体操教室	松山市総合センター 健康運動指導士 中田裕幸
③ 10月19日(金)	10:00~12:00	「よんでん ふれあい出前講座」 【エネルギーと環境、緊急時の電気安全、IH 料理体験など】	
④ 11月16日(金)	9:30~12:00	女性のための料理教室【女性限定】	

※9月28日の「②心身のリフレッシュ 健康体操教室」は、体験のできる限場で参加してください。
※参加希望の方は、8月27日(月)まで公民館 097-1843 へお申し込みください
※各講座定員 30 名で、先着順の受付とします。

主催 公民館 女性教育部

【教員 小原由紀子】 講師 高野洋子・池田晴美 協賛 伊藤上代子

講座参加申込書

名前	年齢	職
住所	連絡先	
① 9月7日(金) 19:00~21:00	専任講師「朝起きて マイ箸を使おうよ」	グリーンアース 渡部敦子
② 9月28日(金) 19:00~21:00	心身のリフレッシュ 健康体操教室	松山市総合センター 健康運動指導士 中田裕幸
③ 10月19日(金) 10:00~12:00	「よんでん ふれあい出前講座」 【エネルギーと環境、緊急時の電気安全、IH 料理体験など】	
④ 11月16日(金) 9:30~12:00	女性のための料理教室【女性限定】	

*必要事項をご記入の上、公民館まで提出下さい。E-Mail・TEL・FAXでも受け付けます。
*申し込み締め切り 8月27日(月)
【問い合わせ・申し込み】 公民館 ☎E-Mail 0208@city.natsuyama.shime.jp
TEL・FAX -1843