



生活文化講座 参加者募集

【開催講座】

講座名	開催日	時間	開催場所	定員	会費(税込)	備考
ガーデニング(寄せ植え)	11/22(月)	13:30~14:30~	塩津生活センター	各12名	3,000円	お正月用にいかがですか。花もちがよいと大好評
免疫力アップ発酵食品で料理	12/ 7(火)	9:30~12:00	塩津生活センター	12名	700円	発酵食品は体に良い!味噌や塩麹を使った料理のレパートリーを増やそう
みかんジャム	12/ 9(木)	13:30~16:00	Aコープ生活センター	12名	700円	蒲郡産みかんを使った手作りのみかんジャム。美味しいと大好評

【親子食農講座】 ※市内在住の小学生以下の親子に限らせていただきます。

番号	講座名	開催日	時間	開催場所	定員	会費(税込)	内容(予定)
1	みかん	12/18(土)	9:30~11:00	塩津生活センター	4組	1名300円	みかん料理に挑戦

【食習慣見直し講座】 3回コース(申し込み状況により単発の申し込みも可能な場合があります)

番号	講座名	開催日	時間	開催場所	定員	会費(税込)	内容(予定)
1	適塩体験	1/17(月)	10:00~12:00	塩津生活センター	12名	無料	塩分チェッカーで適塩体験。オリジナルの味噌玉作り
2	添加物について	2/14(月)	10:00~12:00	塩津生活センター	12名	無料	安くて早くて便利な食品の訳
3	食品ロスの減らし方	3/14(月)	10:00~12:00	塩津生活センター	12名	無料	SDGsについて学びましょう

【運動習慣定着講座】 3回コース(申し込み状況により単発の申し込みも可能な場合があります)

番号	講座名	開催日	時間	開催場所	定員	会費(税込)	内容(予定)
1	ハツラツ体力測定会	1/31(月)	10:30~12:00	塩津生活センター	12名	無料	自分の体力を測定してみましょう健康づくりの第一歩
2	ウォーキングのススメ	2/28(月)	10:30~12:00	塩津生活センター	12名	無料	正しい歩き方を身に付けよう
3	やってみようコネサイズ	3/28(月)	10:30~12:00	塩津生活センター	12名	無料	頭を使いながらする運動に挑戦

注意事項

- ◆参加希望者の少ない講座や講師の都合、新型コロナウイルスの影響による緊急事態宣言等により、開催を中止・変更する場合があります。
- ◆キャンセルは極力ご遠慮下さい。キャンセルの場合、講座によっては材料代をいただく場合があります。
- ◆当日は、手、指の消毒やマスクの着用をお願いいたします。体調がすぐれない方は、ご参加をご遠慮ください。
- ◆会費は当日徴収いたしますので、つり銭の要らないようお願いいたします。