

令和5年7月1日号

地域づくりセンター美九里だより

発行：地域づくりセンター美九里 藤岡市神田1976-2
TEL 22-1334 FAX 22-7938

マフィン作り教室を開催します！



改修工事と新型コロナウイルスの影響により中止となっていたスイーツ作りの教室を、約1年半ぶりに開講します！

今回のメニューは「マフィン」です。必要な材料はすべてご用意しますので、初心者の方も安心してお申し込みください。具材は当日のお楽しみ！親子での参加もお待ちしています◎

日時

令和5年

① 10:00~12:00 (一般)

定員8人

8月5日(土)

② 13:00~15:00 (親子)

定員8組

夏休みの思い出作りに☀

会場

地域づくりセンター美九里 1階実習室

参加費

1,000円。当日お持ちください。

持ち物

エプロン、タオル、持ち帰り用の袋など

申込み

7月7日(金)~7月26日(水)まで

センター受付またはお電話(22-1334)でお申し込みください。



○ノルディックウォーキングのポールの貸出しを行っています



ノルディックウォーキングは、通常のウォーキングと比較して、下肢筋力のアップや筋肉量の向上、バランスや柔軟性の向上などの効果があります。ポールを使って歩くと、下半身だけでなく上半身も使うので、効率のよい有酸素運動ができます。センターでは無料でポールの貸出しを行っていますので、職員までお気軽にお申し付けください！

使い方は、藤岡市ホームページをチェック☞

