

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



○スイーツ&パン作り教室 洋ナシのタルト

スイーツ・パン作り教室第4回は「洋ナシのタルト」です。タルト生地から作るため、本格的な美味しさです。旬の洋ナシをたっぷり入れて美味しいタルトを作りましょう♪

●日時 令和6年10月29日(火) ①9:30~12:00 ②13:00~15:30

●場所 地域づくりセンター美九里 1階実習室

●参加費 1,200円

●持ち物 エプロン、タオル、持ち帰り用の袋など(直径23cmのタルトが入るもの)

●定員 16名(①、②各回8名ずつ。)

●お申込 10月9日(水)~22日(火)まで
センター受付または電話(22-1334)でお申込みください。



○ノルディックウォーキング体験教室

ノルディックウォーキングは2本のポールを使って歩くフィンランド生まれのスポーツです。通常のウォーキングに比べ歩幅が伸び関節の可動域が広がるため、運動効率がアップしてダイエットや生活習慣病の予防効果が期待できます。生涯を通して楽しめる運動を、この機会に始めてみませんか？

※日時 令和6年10月31日(木) 13:30~15:00

※場所 地域づくりセンター美九里 駐車場とその周辺(雨天の場合は大学習室)

※参加費 無料

※持ち物 手袋(薄手の綿手等)、帽子、補給水(スポーツドリンク)、体温調整が出来る運動に適した服装(Gパンは不可)、運動靴、リュック(歩行時に貴重品や補給水を携行するため)

※対象 自立歩行ができる元気な方

※定員 10名

※お申込 10月9日(水)~24日(木)まで
センター受付または電話(22-1334)でお申込みください。

