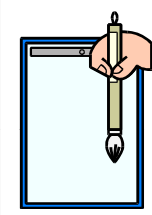


書道教室 【冬休み限定】 **御守書道教室**



毎年大好評！自宅で作ると大変！冬休みの宿題【書道】を先生が指導します！コンクール提出用に一緒に仕上げませんか？自宅よりも集中できるかも！？

【開催】：12月25日(月) 午前の部 10:00~12:00
 午後の部 14:00~16:00
 【場所】：富士フィルム生協 コープ会館 2F 会議室
 【参加費】：500円 【講師】御守 映光氏
 【募集】：各部15名※応募者多数の場合は抽選になります。
 【持ち物】：習字道具一式、半紙、新聞紙、課題内容



締め切り 12月15日(金)

料理教室 **初心者の方でも大丈夫！本格蕎麦打ち体験教室**

蕎麦打ち体験をしてみませんか？初心者の方でも大丈夫です！その場で試食が出来て、ご自宅分としてお持ち帰りも出来ます。今年の年末は自分で打った「年越しそば」を作ってみてはいかがでしょうか？



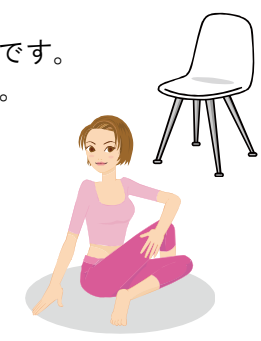
【開催】：12月26日(火) 午前9:30~13:00頃を予定
 【場所】：大井町生涯学習センター 3F 調理室(旧中央公民館)
 【参加費】：1000円
 【持ち物】：エプロン、三角巾、ふきん(2枚)、お持ち帰り用タッパ、筆記用具
 【募集】：10名※応募者多数の場合は抽選になります。

締め切り 12月15日(金)

健康体操 **和みのヨーガ体験** 肩こり、腰痛でお悩みの方

日本人の昔ながらの貴重な知恵が沢山詰まった「和みのヨーガ」♪優しく体に触れながら、心と身体をゆっくりと緩ませる「リラックスヨーガ」です。椅子に座って行うので、膝が痛い方、ご高齢の方でも安心してご参加頂けます。

【開催】1月11日(木) 10:00~12:00頃
 【場所】コープ会館
 【参加費】800円 【募集】15名※応募者多数の場合は抽選になります。
 【講師】和みのヨーガ公認インストラクター 鈴木紀子氏
 【持ち物】飲み物、汗ふきタオル ※運動のできる服装でお越し下さい。



締め切り 12月25日(月)

パン教室 **もっと素敵に★大人のパン教室** 第4弾



テーマは「アンチエイジング」(老化防止)、大人のバレンタイン♪として、「バレンタイン マーブルチョコパン」、サラダ、スープ、デザートを作ります。宅配のお買い物めも「めもっと」掲載の商品をランチ試食としてご用意します。当日は作って、食べて、おしゃべりして”美活”をしましょう♪

【開催】1月21日(日) 10:00~13:00頃
 【場所】小田原ガスショールーム エコリア ダイナシティ店
 小田原市中里296-1 ダイナシティイースト1階
 【参加費】1500円(ランチ、デザート試食付)
 【募集】10名※応募多数の場合は抽選
 【持ち物】エプロン、三角巾、お持ち帰り用袋



～調理イメージ～

締め切り 1月8日(月)

子育て交流 **ママたちのおしゃべり会** 1月=山北開催 お菓子教室

「ママたちのおしゃべり会」は2017年4月より、リニューアルしました!!! 毎月1回、お子様と一緒に参加でき、子育て世代のママたちの交流を目的に開催場所も広域に、親子で楽しめる様々な企画内容でパワーアップしています。1月は山北町を会場にお菓子を作る教室です。ママ友を誘ってご参加下さい♪

【開催】1月24日(水) 10:00~13:00頃
 【場所】山北町立生涯学習センター 2F 調理実習室
 山北町山北1301-4
 【参加費】1組1,000円
 【募集】12組 ※応募多数の場合は抽選になります。
 【持ち物】エプロン、三角巾、布巾(2枚)、抱っこひも、※必要に応じてお子様の身の周り品

<調理メニュー> 「フルーツミルクレープ」
 ~季節のフルーツを使った♪~



～調理イメージ～

締め切り 1月8日(月)

「取り組んでいますか？」

健康チャレンジ2017

親子でチャレンジしよう
 職場でチャレンジしよう
 近所のお知り合い、お友達と一っしょにチャレンジしよう
 ソニアグループ・様々なサークルでチャレンジしよう

健康のために何かを始めたい、そんなあなたに。この健康チャレンジをきっかけに、手軽に♪、楽しく♪、健康づくりを始めてみませんか。1人でチャレンジ♪、3人以上で励まし合うと～楽しさ倍増、長続き!

とりくみ期間 2017年10月~12月のうち30日以上
 参加費 無料 どなたでも参加できます
 結果提出締切 2018年1月31日
 カレンダーにOをつけてFAXするだけ
 達成賞を贈呈します

自分の生活の見直しと改善のためのきっかけづくりに「健康チャレンジ」に取り組んでみませんか？どなたでもお気軽に、簡単に参加できます！チャレンジ用紙が必要な方は、お気軽にご連絡下さい♪

<地域部 組合員活動> TEL:0465-70-1283