



菊水元町地区センター 10月号 おたより

平成29年10月発行
札幌市菊水元町地区センター
運営委員会 広報部

〒003-0825

白石区菊水元町5条2丁目4番20号

☎ 011-872-7600

FAX 011-874-1211

テラリウム講習会

ガラスの容器にミニガーデンを作ります！

- 日時 11/29(水) 10:00~11:30
- 場所 2階 実習室
- 対象 15歳以上の方
- 定員 12名 (先着順)
- 費用 材料費1000円 受講料300円
- 申込方法 11/6(月)~17(金)9時~20時に費用をそえて窓口で
- 持ち物 エプロン・筆記用具
- 講師 ハンギングバスケットマスター 中野美恵子

ペルヴィックストレッチ

運動不足解消は勿論、ヒップアップ、ゆがんだ姿勢、ポッコリおなか、改善しましょう！

- 日時 10/27(金)19:00~20:00
- 場所 多目的ホール
- 対象 一般の方
- 定員 16名
- 費用 300円
- 申込方法 10/11(水)~26(木)の9時~20時にお電話かファックスか窓口で
- 持ち物 タオル・水分・運動靴
- 講師 フィットネスインストラクター 松尾育恵

2回目
開催！



子育てサロン
わくわくポケット
10/27(金)10:00~



栄養士さんとお話し
(個人的に質問を受けます。
いろいろ聞いてみましょう！)

行事の詳細は
ホームページを
ご覧ください。

和食料理講習会

旬の食材を使い栄養バランスに優れた健康的な和食の献立です。

- 日時 10/27(金) 10:00~13:00
- 場所 実習室
- 対象 15歳以上の方
- 定員 12名
- 費用 1,000円
- 申込方法 10/11(水)~20(金)の9時~20時に電話かファックスか窓口で
- 持ち物 エプロン・三角巾 タオル・筆記用具
- 講師 カフェドイルザ 出村華織

∞ 献立 ∞
・ 飛竜頭
・ 和風ミートローフ
・ お吸い物

菊の里テニソン交流会 11/26(日)

地域のテニソン愛好家の親睦を目的とした交流会です。毎回ペアを変えて、ダブルスでプレイします。

- 定員 12名
- 対象 菊水元町地区センターたより配布地域にお住まいの方等
- 費用 無料
- 申込方法 10/30(月)~11/18(土)の9時~20時にお電話か窓口にお申込み下さい。
- 持ち物 タオル・水・昼食

菊の里連合町内会協賛事業