

秋季講座

受講生募集



市HP



Instagram



～食で楽しむ自分時間～

季節を味わうバランス料理 (全1回)

●10月29日(水)10:00～13:00

●やさいの荘の家庭料理菜あ 小野寺 紀允 氏

●2,000円(受講料550円 材料費1,450円)

●18名

「旬野菜」を使って家庭でもできる美味しい野菜料理を作ってみませんか？これから寒くなる季節にそなえ、身体が喜ぶ料理をマスターしましょう。

<メニュー>

豚肉のトマト麴焼き
ごまのパンナコッタ

他



食文化創造都市
鶴岡

生き活き健康エクササイズ

(各コース全4回)

●昼コース: 10月29・11月5・12・19日(水)
13:30～15:00

●夜コース: 11月4・11・18・25日(火)
19:00～20:30

●健康運動指導士 石関 海花 氏

●各コース 2,200円(受講料2,200円)

●各コース 15名

さまざまな動きを取り入れた健康運動を行います。
昼のコースは椅子を使って脳トレ運動を、
夜のコースはリズム運動の予定です。
この秋は楽しく体を動かしましょう！



～和の手仕事～

吊るし飾り入門

(全3回)

●10月31日
11月7・14日(金)
13:30～15:30

●Twinkle Life

田村 まき子 氏

●3,150円

(受講料1,650円 材料費1,500円)

●10名

縁起物の小物を下げて、伝統的な吊るし飾りを作ります。季節感のある飾り物で、インテリアにもなります。基本の布細工を一つずつ楽しみながらチクチクしませんか!?

※館内に見本展示しています

ソラフラワー

～自然の素材を楽しもう～

(全2回)

●11月6・13日(木)
14:00～15:30



●くらふと松ヶ岡こうでらいね
石堂 佳美 氏

●3,000円

(受講料1,100円 材料費1,900円)

●10名

ソラシートを切って、ポンポンマムと木蓮の花を作ります。ソラシートとはサノエの木の幹を乾燥し、薄くシート状にしたタイ原産の天然素材のこと。この特徴を生かした温かみのあるソラフラワーを楽しみましょう！

※館内に見本展示しています

これからの毎日を

特別講座

安心して過ごすための

フレイル予防講座

(全1回)

●11月26日(水)
13:30～15:30

●鶴岡市地域包括ケア推進課
介護予防支援員

庄内余目病院 看護師長

●無料

●15名

ずっと元気に過ごしたい…
毎日を快適に暮らすための運動を、
介護予防支援員よりお聞きします。
またこの機会に、ご自身の振り返りやこれからの想いを「エンディングノート」を使って考えてみませんか？

会場 女性センター(鶴岡市みどり町22-43)

対象 鶴岡市・三川町・庄内町に勤務または居住の高校生以上の方
※男性の方も歓迎です！

申込 10月3日(金)～22日(水)まで経費を添えて女性センターへ
0235-24-2340(平日 午前8時30分～午後8時)

※市HP・Instagramに掲載しています。どうぞご覧ください。

※申込期間以降のキャンセルにつきましては、受講料・材料費をお返しできませんのでご了承ください。