

センター講座のお知らせ

まえもん

お口の体操アイウエオ



みんなで楽しく脳トレ・声を出してストレス解消♪
お口を開けてお顔もいきいき!

- 日 時：12月 10日 (火) 13:30~15:00
- 場 所：前田コミュニティセンター、2階ホール
- 講 師：大西 利恵子 先生
- 持ち物：水分補給の飲み物



A

健康体操教室 ~保健委員会共催~

イスを使った無理なくできる運動です
~笑って楽しく いきいき健康づくり!!

- 日 時：12月 13日 (金) 13:30~15:00
- 場 所：前田コミュニティセンター、2階ホール
- 講 師：吉田 静子 先生
- 持ち物：水分補給の飲み物
- 運動のできる服装でお越しください。



おもてなし料理教室

年末年始は腕のみせどころ!!(▽)/



- 日 時：12月 17日 (火) 10:00~13:00
- 場 所：前田コミュニティセンター、調理室
- 講 師：十河 絹子 先生
(わかばクッキング教室主宰)
- 定 員：15名
- 材料費：1,000円 (当日集金)
- 持ち物：エプロン、フキン、三角巾
- 締切り：12月 12日 (木)



♡ メニュー ♡

- ★和風グラタン
- ★柿なます
- ★椎茸の陣笠焼き
- ★そば寿司
- ★黒豆・さつまいも入り柚子ケーキ



男性限定 元気☆悠々クラブ

手打ちそばにチャレンジ!
気軽に年越しそばを作ってみませんか

- 日 時：12月 14日 (土) 9:30~13:00
- 場 所：前田コミュニティセンター、調理室
- 講 師：岡 真一 先生
- 内 容：家庭で作れるおそばをつくります。
参加者でしっぽくそばを作っていた
だきましょう。
- 定 員：15名 (先着順)
- 材料費：500円 (当日集金)
- 持ち物：エプロン、三角巾、
手拭きタオル
- 締切り：12月 10日 (火)



体調改善運動教室

バランスディスクを使って
体幹を鍛えましょう♪



- 日 時：12月 21日 (土) 10:00~11:30
- 場 所：前田コミュニティセンター、和室
- 講 師：木内 ひとみ 先生
(NCA コンディショニングインストラクター)
- 持ち物：水分補給の飲み物、汗拭きタオル
運動のできる服装でお越しください



ハンギングバスケット教室

お正月に飾るハンギングバスケット☆☆☆

- 日 時：12月 24日 (火) 13:30~15:00
- 場 所：前田コミュニティセンター、ふれあい館
- 講 師：宮井 弥生 先生
- 参加費：3,500円 (当日集金)
- 定 員：10名 (先着順)
- 持ち物：エプロン、手袋、移植ゴテ
- ※お花を準備するためキャンセルはできません。



お申し込み・お問い合わせは
前田コミュニティセンターまで《 Tel847-6168 》



前田コミュニティセンター行事予定



日	月	火	水	木	金	土
1 	2 	3 	4 	5 	6 	7 ・廃食油収集 9:00~11:00 ・交通安全教室 10:00~ ・女性教室 13:30~ 婦人会役員会
8	9	10 ・お口の体操 13:30~	11	12 ・自治会役員会 18:30	13 ・健康体操教室 13:30~ ・移動図書館 (高田南団地)	14 ・元気 悠々クラブ (手打ちそば) 9:30~
15	16	17 ・おもてなし料理 10:00~	18 ・移動図書館 (前田小学校)	19 ・前田音頭 13:30~	20 ・給食サービス ・安全パトロール	21 ・体調改善運動 10:00~
22	23 ・開放定例会	24 ・ハンギング バスケット教室 13:30~	25 ・ウォーキング 保健委員役員会	26	27 ・民協定例会	28
29 (休館日) ~1/3まで休館	30 (休館日)	31 (休館日)	この予定表は11月25日 現在のものです			

一人暮らしの高齢者のための食事会

～社会福祉協議会主催～

■日 時：12月20日(金) 11:00~13:00

■場 所：前田コミュニティセンター、和室

■“元気をひろげようかい!”の皆さんによる
体操などがらふれあい館であります。

参加希望の方は

10時半にお越しください。



～保健委員会より～

★健康ウォーキングのお知らせ

■日 時：12月25日(水) 9:00~10:30

■コース：センター出発 ⇒南回りコースで那智神社をめぐります。

■歩きやすい服装でお越しください。

飲み物をご持参ください。

(小雨決行)



～婦人会より～

地域の皆様に、日頃から婦人会活動にご協力いただきありがとうございます。

10月27日(日)に行われました地区文化祭におきましては、皆様のご協力によりお陰様で盛大に開催できましたこと、心より厚くお礼申し上げます。

今後とも、婦人会活動に多くの方のご参加ご協力をお願い申し上げます。

★消費者団体連絡協議会からのお知らせ

《廃食油収集日》

■日 時：12月7日(土)9:00~11:00

■場 所：前田コミュニティセンター、駐輪場

■当日、粉せっけん(90g)をお渡しします。

★女性教室

【ちふれ美容講習・基礎からメイクアップのアドバイザー】

♡少し若く見えるメイクの方法♡

■日 時：12月7日(土) 13:30~15:00

■場 所：前田コミュニティセンター、ふれあい館

■講 師：ちふれ化粧品 美容部員

■締切り：12月2日(月)

お申込みは前田コミュニティセンター(Tel847-6168)まで

