

講座

手作りおしゃれ講座
自分でできる

リンパマッサージ

ブロの先生にリンパマッサージのコツを教わり、体の内からも美しくなりましょう。小顔マッサージにもチャレンジ。
日時 1月27日(土)午後1時30分～3時
場所 中央公民館
定員 20人(五條市に在住または勤務する成人)
チーム 自分でできるリンパマッサージ
指導者 清水まり先生(リンパセラピスト)
参加費 6000円(オイル代3000円、利用団体連絡協議会費3000円)
持ち物 タオル、着替え(Tシャツ・短パン)、ヨガマットまたはバスタオル、筆記用具
申込方法 1月19日(金)までに参加費を添えて申し込んでください。ただし定員になり次第、締め切ります。
その他 託児あり(2歳以上就学前の幼児・要予約・無料)
申込・問合せ 中央公民館 ☎24・2001

手作りおしゃれ講座
手作り石けん化粧品

今回はバレンタインデーにちなんで、ハートの石けんと、天然素材でリップクリームとバスボムを作ってみましょう。レン

ジで溶かして型に流すだけでだれにでも簡単に作れますよ。
日時 2月3日(土)午後1時30分～3時
場所 中央公民館
定員 20人(五條市に在住または勤務する中学生以上の)

チーム ハートの石けんと手作り化粧品(リップクリーム他)
指導者 西澤理恵先生(リッチソープ)
参加費 1,500円(材料費1,200円、利用団体連絡協議会費300円)
持ち物 エプロン、筆記用具、タオル2枚、プリンまたはゼリーの空き容器
申込方法 1月26日(金)までに参加費を添えて申し込んでください。ただし定員になり次第、締め切ります。
その他 託児あり(2歳以上就学前の幼児・要予約・無料)
申込・問合せ 中央公民館 ☎24・2001

減塩田舎みそづくりに
チャレンジ

自分の手で減塩田舎みそを作ってみましょう。
日時 2月6日(火)午後1時～3時30分
場所 カルム五條
対象者 五條市に在住する人
定員 先着20人(定員になり次第締め切ります)
指導者 五條市食生活改善推進員
費用 材料費1,6000円(でき上がりみそ約3kg)
持ち物 ゴム手袋、エプロン、

三角きん、持ち帰り用のスパー等のビニール袋(大)
申込・問合せ 保健福祉センター成人保健係 ☎(内線290)

ちぎり絵講座

季節の花や風物詩をちぎり絵で表現してみませんか?今回はカトリアとツバキのちぎり絵をご案内します。
日時 2月9日(金)午前9時30分～正午
場所 中央公民館
定員 20人(五條市に在住または勤務する成人)
チーム (A)カトリア、(B)ツバキのちぎり絵(どちらか選択)
指導者 稲葉孝子先生(しゅんこうちぎり絵講師)
参加費 (A)カトリア1,5600円、(B)ツバキ1,3500円(利用団体連絡協議会費3000円を含む)
持ち物 工作のり・はさみ・鉛筆・筆(小)・ピンセット・鉄筆(インクの出ないボールペン)・おしぼり・「ミ袋」
申込方法 1月26日(金)までに参加費を添えて申し込んでください。ただし定員になり次第、締め切ります。
その他 託児あり(2歳以上就学前の幼児・要予約・無料)
申込・問合せ 中央公民館 ☎24・2001

「じゅくらく運動教室」に
参加してみませんか

家でもすくにできる、健康づくりのための運動(ストレッチ

〈大塔地区〉

し尿くみ取りのお知らせ

2月のくみ取りについては、冬場のため道路への積雪や路面の凍結が予想されるので、予定日の設定は行いません。くみ取りを希望する場合は、直接業者に問い合わせてください。

■申込・問合せ ダイワクリーンサービス ☎0745・52・3372

体操・ウォーキングなどを年3回実施しています。楽しんでください。
 3回目は、楽しくからだを動かそうーをテーマに開催します。寒い季節ですから硬くなるがちですので、体を動かせるときと気持ちよくなりますよ。
日時 2月16日(金)午後1時30分～3時30分
場所 カルム五條
チーム 楽しくからだを動かそう！
講師 内田恵美子先生(健康運動指導士)、五條市運動普及推進員
費用 無料
持ち物 運動のできる服装、上靴、水分補給のできるもの、タオル
申込期限 2月14日(水)までに申し込んでください
申込・問合せ 保健福祉センター成人保健係 ☎(内線290)



企業やお店の元気は

まちの元気

市内で買い物をして五條市の税収も増やそう市民のみなさんのご理解とご協力を

五 條 市