

働く婦人の家ゆうみい

住所：上山市元城内 1 番 1 号 (TEL:023-673-3939) 令和5.5.9発行 №2 文責：木村 和子

☆働く婦人の家のホームページは、上山市のホームページに『上山市働く婦人の家』を入力して検索

～5・6月の主催事業のお知らせ～

本木先生に習う ストレッチ &リズム体操教室

5月29日(月)10時～11時30分

受講料 無料 定員 12名

持ち物 ヨガマット・室内シューズ 飲み物

吹き抜ける風がなんとも心地よいこの時期に、体のメンテナンスはいかがですか？ゆっくりとした簡単な動きです。体力に自信のない方や初心者の方でも楽しく運動することができます。心も体もすっきりします。

*かみのやま健康ポイントが 20 ポイント付

鈴木ウメ子先生の なつかしい笹巻き・ ゆべし作り教室

6月9日(金)
10時～13時
材料代 1000 円
定員 12名
持ち物

エフロン・三角
巾・
持ち帰りの入れ
物

笹巻きは端午の節句で食べる行事食。この機会に、笹の葉を三角に巻く方法や結びひものかけ方を覚えてみませんか？ウメ子先生のワンポイントアドバイスは目から鱗が落ちること、必至です。

最近はやりの米粉の使い方や、伝統的なゆべしをおいしく作る方法も伝授していただけます。

詳しくは5月号(5月9日発行)の市報やホームページをご覧ください。

5月12日(金)9時30分より受付を開始します。(働く婦人の家 TEL673-3939まで)

他のサークル活動に興味のある方は、来館いただくかお電話ください。紹介できるものが沢山です