

そば打ち体験会

山陽手打ち蕎麦の會の方からそば打ちの基本を教えてください。今回は試食はなく、できたそばは持ち帰りとなります。会場の都合上、2回に分けて行います。

1度の体験でおよそ4～5人前のそばができます。冷凍保存もできるそうです。

日時 3月7日(金) **第1部** 午前10時～11時
第2部 午前11時半～午後12時半

受講料 200円 材料費 1,500円

定員 8人(各回4人)

持ち物 マスク、エプロン、三角巾、手拭き、上靴

そばを打つとき、足に力が入りますので、スリッパでは踏ん張りがきかないそうです。かかとのある運動靴のようなものを上靴としてご持参ください。

講師 山陽手打ち蕎麦の會のみなさん

要申込



～頭と体を健康に！～ 一挙両得講座

4月7日(月)
6月2日(月)
13時30分
から
14時30分
(予定)

メニュー

その1 ラジオ体操1級指導士によるラジオ体操
その2 シナプソロジーアドバンスインストラクターによる脳トレ
さらに ギター伴奏で季節の歌を歌いましょう

受講料 200円

定員 15人

講師 三原 保江さん

その他 動きやすい服装でご参加ください。

要申込

無料法律相談

憲法週間にともない、無料法律相談を行います。秘密は厳守します。

日時 5月8日(木) 午後1時～3時

場所 福祉交流プラザ山南 相談室

定員 4人(1人30分程度)

弁護士 未定

要申込

ガーデニング講座

初夏の寄せ植えを楽しみませんか。

日時 6月11日(水)
午後1時30分～3時

受講料 200円

材料費 1,200円

定員 15人

持ち物 エプロン、軍手、スコップ

講師 斉藤 哲也さん

要申込



諸事情により行事・講座の内容を変更・中止することがあります。

申込不要の行事等も事前のご確認をお願いします。

お申し込み・お問い合わせ

福祉交流プラザ山南
電話/ファックス 086-946-1543