

あけまして おめでとうございます。

## 1月の行事・講座予定

日	時間	行事
4	金 13:30~	給食打合せ
9	水 10:30~	給食サービス
16	水 9:30~	移動図書館 ララ号
16	水 19:00~	衛生組合全体会
18	金 13:30~	のびのびすこやか教室
23	水 9:15~ 11:00~	4か月児相談 乳児相談
24	木 13:30~	女性教室(人権講座)
25	金 19:00~	学校開放
26	土 10:00~	高齢者教室(人権講座)

日	時間	コミセン講座
15	火 10:00~	なかよしランド
16	水 10:30~	スローフローヨガ
19	土 10:00~	キッズくらぶ
21	月 10:30~	リフレッシュヨガ
29	火 10:00~	たんぽぽルーム
29	火 10:00~	山中仁先生の料理教室

林地区コミュニティ協議会のホームページが  
できました。ぜひご覧ください。

<http://www.hayashi-community.jp/>



### 女性教室・センター講座「人権学習」

#### LGBTを知っていますか？

～基礎知識と支援者入門編～

■1月24日(木) 13:30~15:00

■コミュニティセンター

■藤田 博美氏(プライド代表)

LGBTを正しく理解しませんか？

どなたでも参加できます。お待ちしております！

1月16日(水)~29日(火)パネル展示開催

### 高齢者教室「人権学習」

#### 家族が守る人権&懐メロを歌おう

■1月26日(土) 10:00~11:30

■コミュニティセンター

■市原 文昭氏(法律事務所事務局長)

家族が認知症や動けなくなった時、財産や人権を  
どう守るか一緒に考えてみませんか。どなたでも参  
加できます。終了後は皆さんで懐メロを楽しみまし  
よう！



### キッズくらぶ

#### 親子料理教室

日時 1月19日(土) 9:30~12:30

講師 林地区食生活改善推進委員&保健委員会

参加費 200円/1人

準備物 エプロン、三角巾、ハンカチ、筆記用具

※1月7日(月)までに参加人数ご連絡ください。

メニュー 巣ごもりたまご\*お星さまみそ汁

\*かぼちゃの蒸しパン\*ごはん



### 老人クラブ

#### 世代交流「小学1年生と昔の遊び」

■1月28日(月) 8:30~

■林小学校体育館



おじゃみ、けん玉、など昔の遊びをとおして、地  
域の子どもたちとの交流を深めます。



## 「男性の料理教室」のご案内

＜食生活改善推進協議会＞

料理が苦手または得意な男性、どなたでも大歓迎です。この機会に料理を作る楽しさを体験してみませんか？

- 2月8日(金) 9:30~12:30
- コミュニティセンター 調理室
- 持参物 エプロン・三角巾・筆記用具
- 参加費 1人450円(当日集めます)
- 申込み 1月30日(水) コミセンへ  
(866-3405)



### アレンジ可能なドライカレー

- 野菜たっぷりドライカレー
- 青菜のヨーグルトソース
- カボチャの蒸しパン

## のびのび すこやか教室

■1月18日(金) 13:30~

## 乳児相談

■1月23日(水) 11:00~※要予約  
古高松保健ステーション TEL841-7681

NHKテレビ等でご活躍されている

## 山中仁先生の料理教室

### ～家族と楽しむ和食メニュー～

もうすぐ節分です。たくさんの福が入ってきてほしいものです。そこで、今年は手作り恵方巻きにしてみませんか。また、こんなサイドメニューはいかがでしょう？作りやすさやアレンジのご参考にいただければ幸いです。楽しみながら一緒に季節のお料理いたしましょう。

### 恵方巻き(海鮮巻きずし)

こんにゃくの白和え  
お吸い物 黒豆寒天

- 日 時 1月29日(火)10時~13時
- 講 師 山中仁先生(ジュヌヴィエーヴ・キュイジーヌ代表)
- 材料費 800円
- 持参物 エプロン、三角巾、ハンカチ、筆記用具
- 申込み 1/22(火)までにコミセンへ

## 同好会会員募集!

新年から心機一転、新しいことを始めてみませんか？  
体験参加お待ちしております。

同好会名	曜日	時間	同好会名	曜日	時間
フォークダンス	毎月曜日	10:00~12:00	遊書会	第4火曜日	10:00~12:00
オカリナ	毎月曜日	13:00~15:00	ヨガ	毎火曜日	19:00~20:30
ヨーガII	毎月曜日	10:00~12:00	さわやか体操	毎水曜日	13:00~15:00
囲碁	毎月曜日	13:00~16:00	大正琴	1・3木曜日	10:00~12:00
絵手紙	第1月曜日	10:00~12:00	俳句	第3木曜日	13:00~16:00
古典を読む会	2・4月曜日	10:00~12:00	ピラティス	1・3金曜日	11:00~12:00
花クラブ	第2火曜日	10:00~12:00	フラ	毎金曜日	10:00~12:00
和紙ちぎり絵	第3火曜日	13:30~16:30	墨彩画	1・3土曜日	10:00~12:00
カラオケ交友会	毎火曜日	13:00~15:00	書道	2・4土曜日	10:00~12:00