

竹原地域交流センターだより

2023年

9月号

回覧



竹原市民館3階 TEL/FAX 22-7760 NO.54



(食生活改善料理教室)

いきいき料理教室 生徒募集!

一日に必要な10品目が入った栄養満点メニューです。栄養不足が改善されます。

- 日時 10月10日(火) 9:00~
- 場所 市民館一階調理室
- 講師 食生活改善推進委員の皆さん
- 材料費 100円
- 定員 16名(定員になり次第締め切ります)
- 持参する物 エプロン、三角巾、マスク、フキン2枚(名前入り)、材料費

- ちりめんときつま芋のごはん
- 厚揚げの中華煮
- わかめの簡単元気サラダ



スマホ講習会参加者募集

- ・日時: 10月4日(水) 9:30~11:30
10月25日(水) 13:30~15:30

- ・場所: 市民館2階 第2・3会議室

- ・講座内容:
マイナンバーカードの申請・e-Taxの利用方法
健康保険証利用の登録・公金受取口座の登録
全国版救急受診アプリ(Q助)の利用方法

- ・持ち物: スマートフォン、筆記用具

※スマホをお持ちでない方は体験用のスマホの貸出可能です。ご予約時に必ずお伝え下さい。(数に限りがあります)



デジタル
活用支援

参加無料
定員8名



- ☆ 定員になり次第締め切ります。(定員8名)
- ☆ 竹原地域交流センターまで、お申し込みください。



☎ 22-7760

お知らせ

10月13日(金)は、研修会出席のため事務室は終日不在になります。



- ◇ 講座日程の変更、中止の場合がありますのでご注意ください。
- ◇ 毎月の講座日を教室内で確認しましょう。

9月～10月の定期講座予定表

教室	9月	10月	曜日	時間
書道	4・15	2・16	月	10:00～12:00
初級韓国語	—	4・11・25	水	19:00～21:00
水彩画	28	26	木	13:30～16:30
初心者パン	22	27	金	9:30～12:30
歌声クラブ	14	12	木	9:30～11:30
民踊	7・21	5・19	木	13:30～15:30
アート書道	12	10・24	火	9:30～11:30
男性料理	19	—	火	9:30～12:30
洋裁とリフォーム	22	27	金	13:30～15:30
同好会	9月	10月	曜日	時間
コーラス	4・11・21・25	2・16・23・30	月	13:30～15:30
能楽	7・21	5・16	木	17:00～19:00
太極拳	4・11	2・16・23	月	19:00～21:00
	20	11	水	13:30～15:30
ザ・レグ・ダンス	30	14・28	土	13:30～15:30
3B体操(昼)	7・14・21・28	5・12・26	木	13:30～15:30
3B体操(夜)	1・15・22	6・13・27	金	18:30～20:30
大正琴	2	7	土	13:30～15:30
生花	5・21	3	火・木	9:30～11:30
カラオケ	2・16	7	土	13:30～15:30
三味線	5・19	3	火	10:00～12:00
パソコンクラブ	4・11	2・16	月	13:30～15:30
フラダンス	5・12・19	3・10・24	火	13:30～15:30
スポーツダンス	6	4	水	15:00～17:00
英会話	4・11	2・16	月	19:00～21:00
グラウンドゴルフ	毎週火・木・金(三井グラウンド)			8:30～11:30
上級パン	22	27	金	12:30～15:30