



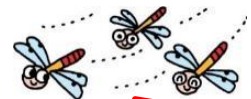
お忘れ物確認のお願い

コミセンの玄関に長い間置忘れられている持ち主不明の傘を処分します。
お心当たりのある方は今一度確認しに来てください。
10月末日までに取りに来られなかった傘はコミセンで処分させていただきます。



シリーズ第2弾

コミセン講座「秋の中華」



と き 10月20日(木) 10:00~12:00(正午)

場 所 江留上コミュニティセンター 調理室

講 師 丸山 友規 シェフ

定 員 9名 (定員になり次第締め切り)

参加費 1,500円(材料費・受講料)

申込み時に徴収します

持ち物 タオル エプロン 三角巾



申込み先 江留上コミュニティセンター TEL 51-0829

*下記申込書に記入の上、参加費を添えて

平日8:30~17:00にお申込みください*

申込み締切 10月12日(水)17時

☆☆☆☆☆☆ 丸山シェフ ☆☆☆☆☆☆

ウエスティン東京の中華レストランがミシュランガイドの星を獲得した際にスタッフとして在籍されています。ほか、★新大阪ホテル★リーガロイヤルホテル大阪★ワシントンホテルでも活躍されました。

※体調に気を付けてマスク着用でご参加ください。

※都合が悪くなった場合は、江留上コミュニティセンターまでご連絡ください。

~~ メニュー ~~

*秋野菜の冷菜

秋野菜のピクルス

甘エビの紹興酒漬け

茄子のユウリンチ

*黒酢の酢豚

*かぼちゃのお汁粉

コミセン講座「秋の中華」申込書

氏名 _____

連絡先 _____

住所 _____

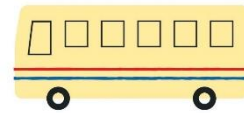
申込み先 江留上コミュニティセンター 締め切り 10/12(水)17時



と き; 11月13日(日) 研修先; 舞鶴市防災センター

研修内容; 体験施設での体験、展示施設見学 ほか

詳細・募集に関しては別途チラシでご案内します。



コミセン講座

募集

コミセン講座

「可愛い和菓子～練り切り作り～」

と き 10月22日(土) 9:30~12:00(正午)

場 所 江留上コミュニティセンター 調理室

参加費 1,000円(材料費・受講料) *当日に徴収します。

定員 9名(定員になり次第締め切り)

持ち物 タオル エプロン 三角巾

申込み先 江留上コミュニティセンター (TEL 51-0829)

*平日 9:00~17:00にお申込みください。 *コミセン宛メールでお申込みも可能です。



その不調の原因は体の歪みかも? 歪みを整えて、美しい姿勢、疲れにくい体を手に入れましょう!

「体の歪みを整える体操」

と き 11月15日~12月(全6回) 毎週火曜日 10:00~11:00

場 所 江留上コミュニティセンター

参加費 1,200円(受講料) *初回に徴収します。

定員 15名(定員になり次第締め切り)

持ち物 タオル ヨガマット(お持ちの方)

申込み先 江留上コミュニティセンター (TEL 51-0829)

*平日 9:00~17:00にお申込みください。 *コミセン宛メールでお申込みも可能です。

家族のために、できること。

合言葉は まかせて

高齢者の感染は 家庭内が 対策は 6割

家族にこんな方がいたら、協力しあって対策を

- 高齢者や基礎疾患があるなど重症化リスクが高い方
咳や発熱などコロナ疑いの症状がある方
受験生など特にコロナを避けたい方

- マスク: 家庭内でもマスク着用 飲食中も「おはなしはマスク」
換気: 定期的に換気
専用: タオル、コップ等は自分専用 食事も大皿ではなく、取り分けてできれば居住スペース、食事の時間も分けて
手洗い: せっけんでこまめに手洗い 洗っていない手で目や鼻、口などを触らない

体調不良の場合は かかりつけ医または「受診・相談センター」に相談 0776-20-0795

おはなしは マスク 徹底
食事中や休憩室・更衣室など おはなしする時はマスクをつけて
体調不良の場合は 受診・相談センター TEL: 0776(20)0795 FAX: 0776(20)0797