

わちゅうぶ info

発行者：春江中コミュニティセンター・春江中部まちづくり協議会 Tel51-1104 fax51-9421



～腸から始めるカラダ革命～

腸は第二の脳。美しい腸は健康・美容・免疫の源です。
体質改善をしようと食生活の見直しをする中でみつけた『発酵食品』の魅力を
龍田さんにじっくり、一緒に、伺いませんか？

日時(全3回) すべて11時～12時開催

講師 龍田 紗友子さん



11/13(水)

究極のうま味調味料、ひしお麴づくりと
腸に良い食べ物と悪い食べ物のお話

場所

春江中コミュニティセンター
調理室



11/20(水)

忙しい朝の味方、味噌玉づくりと
添加物についてのお話

持ち物

エプロン、三角巾、マスク、
手拭きタオル



11/27(水)

1回目で作ったひしお麴でピザづくり

定員

先着10名

材料費

3,000円(3回分)※受講料含む

申込方法

10/28(月)～11/5(火)の平日8:30～17:15に、
下記申込書を春江中コミセンにご提出ください。電話での受付はできません。

腸活のススめに参加ご希望の方は、下記申込書を春江中コミセンへ提出してください。

オリゴ糖

◎氏名

◎連絡先

◎住所

食物系雑

発酵食品、調味料

自主サークル・メンバー募集しています!

秋ですね。過ごしやすい季節になりました。

コミュニティセンターで
新しいこと、始めませんか?



バレトンサークル

◇R5 年度コミセン講座から自主サークルに移行した、まだ新しいサークルです。

◇バレエ経験がなくても OK!

◇誰でも気軽に始められるエクササイズ!

練習日:隔週金曜日

11:00~12:00

持ち物:ヨガマット、飲物、内ズック

まずは見学から!動きやすい服装でお越しください



春江ブラスコンコード

◇坂井市で活動中の市民吹奏楽団です。

◇現在全パート募集中!特にトロンボーン、ユーファニウム、パーカッション大歓迎♪

◇週に1回、月に数回でも…音楽を楽しむ時間をつくりませんか?

練習日:毎週木曜日

19:30~21:30

楽団 HP、見学申込みはコチラ



そば道場



主催:春江中部まち協すこやかふれあい部会

【日 時】 11月17日(日) 10:00~12:00 (9:30~受付)

【場 所】 春江中コミュニティセンター 大ホール、調理室

【参加費】 500円/組 ※1組1鉢(5~6人前)のお蕎麦を作り、出来立てをいただきます

【定 員】 先着 15組 【申込期間】 10月28日(月)~11月5日(火)

※土日祝日、時間外は受付できません

【講 師】 永谷 彰啓さん 【協 力】 春江中コミセン自主サークル そば打ち会

【持ち物】 エプロン、三角巾、タオル、マスク

【申込方法】 下記申込書に必要事項をご記入の上、申込期間内の8:30~17:15に春江中コミセンへ提出してください。電話での受付はできません。



そば道場に参加ご希望の方は、下記申込書を春江中コミセンへ提出してください

◎代表者氏名	◎代表者連絡先
◎住 所	◎参加人数 人

※土日祝日、時間外は受付できません