

# 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



日時(全3回) すべて11時～12時開催

講師 龍田 紗友子さん

1 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

2 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

3 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。

腸活のススメ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。

<p>◎氏名</p> <p>食物繊維</p>	<p>◎連絡先</p> <p>発酵食品、調味料</p>
<p>◎住所</p>	

# 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。

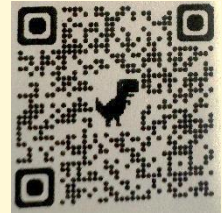
◇現在全パート募集中!特にトロンボーン、ユーファニウム、パーカッション大歓迎!

◇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