



やさしい切り絵

クリスマスバージョン

カッターで紙を切り抜いてつくる切り絵は、一見、難しいイメージがありますが、初めての方でも楽しく作品をつくることできるように、シンプルな図案を使います。

今年は自分の作った作品を飾って、クリスマスを過ごしてみませんか。

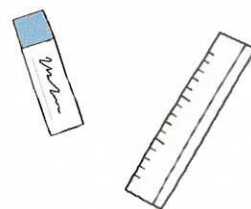
【日 時】 11月22日・29日(金) 10:00~12:00

【会 場】 青森市北部地区農村環境改善センター 2階会議室
青森市奥内字宮田41-3 ☎017-754-2244

【申 込 み】 18歳以上/10名 ※11/1(金) 9:00~受付開始
電話又は来館(先着順)

【持 ち 物】 定規、のり、筆記用具、水分補給用飲料
★材料費300円(当日お支払い)

【講 師】 切り絵サークル「趣」代表 長濱 武時 氏



11/22・29(金) やさしい切り絵 申込書			
氏名 <small>(ふりがな)</small>		年齢	()歳
住所		連絡先	

※諸事情により、日程の変更または中止となる場合がございます。

リズム体操



【リズム体操のメリット】

- ①身体的健康の向上
- ②認知機能の向上
- ③精神的・社会的健康の向上
- ④生活の質の向上
- ⑤慢性疾患のリスク軽減など

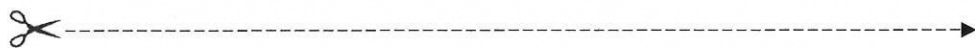
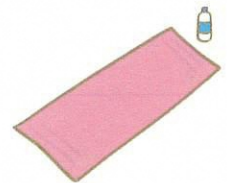
【日 時】 12月2日、9日、16日(月)10:00~12:00

【会 場】 青森市北部地区農村環境改善センター 1階研修室
青森市奥内字宮田41-3 ☎017-754-2244

【申込み】 50歳以上/12名 ※11/1(金)9:00~受付開始
電話又は来館 (先着順)

【持ち物】 動きやすい服装、汗拭きタオル、ヨガマット(有る方)、
水分補給用飲料、筆記用具

【講 師】 青森県立中央病院
健康運動指導士 西村 司 氏 ・ 境 沙織 氏



12/2・9・16(月) リズム体操			
(ふりがな) 氏 名		年 齢	()歳
住 所		連絡先	連絡先

※諸事情により、日程の変更または中止となる場合がございます。

幸子さんの 「かぼちゃ餅づくり」



毎回、大人気の講座です。
かぼちゃは皮を剥いて使用します。中にはあんこが入っていて、焼いて完成なので、しとぎ餅風の出来上がりとなります。



【日 時】 12月5日(木) 10:00~13:00

※料理ができ次第、試食をして終了となります。

【会 場】 青森市北部地区農村環境改善センター 1階調理実習室・研修室
青森市奥内字宮田41-3 ☎017-754-2244

【申 込 み】 18歳以上/12名(抽選) ※11/1(金) 9:00~受付開始
電話又は来館 ★11/6(水) 締切り

【当選発表】 11/11(月)9:00~当選者のみ順次電話連絡(電話確認可)

【持 ち 物】 エプロン、三角巾、ふきん、調理用手袋(有る方)、
水分補給用飲料、筆記用具 ★材料費600円(当日お支払い)

【講 師】 北部ものづくり伝笑会 代表 奥谷 幸子 氏



12/5(木) 幸子さんの「かぼちゃ餅づくり」 申込書			
(ふりがな) 氏 名		年 齢	() 歳
住 所		連絡先	

※諸事情により、日程の変更または中止となる場合がございます。

ヨウさん家の家庭料理

「水餃子」



日時 12月8日(日)

10:00～13:00

今年、8/5にブンテイさん家の家庭料理「蒜泥白肉・上海風春巻き」講座を開催し大人気でした。第2弾としまして皮からつくる「水餃子」を企画いたしました。ブンテイさんは日本語がとてもうまいです。

本場の水餃子を一緒に作ってみませんか♪

▶会場：青森市北部地区農村環境改善センター
1階 研修室（受付） 調理実習室（講座）
青森市奥内字宮田41-3 ☎017-754-2244



▶申込み：18歳以上/12名（抽選）

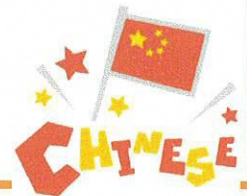
※11/5(火)9:00～受付電話又は来館★11/10(日)締切り

▶当選発表：11/15(金)9:00～当選者のみ開催場所へ掲示及び順次電話連絡
（電話での対応可）

▶持ち物：エプロン、三角巾、ふきん、調理用手袋（有る方）、水分補給用飲料、
筆記用具

▶材料費：1,000円

▶講師：青森中央学院大学 学生 ヨウブンテイ 氏



12/8(日) ヨウさん家の家庭料理 申込書

(ふりがな) 氏名		年齢	()歳
住所		連絡先	

※諸事情により、日程の変更または中止となる場合がございます。



聴く旅「韓国」

【日 時】 12月10日(火) 10:00~12:00

【会 場】 青森市北部地区農村環境改善センター 2階会議室
青森市奥内字宮田41-3 ☎017-754-2244

【申 込 み】 18歳以上/20名 ※11/5(火) 9:00~受付開始
電話又は来館 (先着順)

【持 ち 物】 筆記用具、水分補給用飲料

【参 加 費】 無料

【講 師】 ウリギャラリー代表 朴 美子 氏



12/10(火) 聴く旅「韓国」 申込書			
氏名 <small>(ふりがな)</small>		年齢	()歳
住所		連絡先	

※諸事情により、日程の変更または中止となる場合がございます。

青森県食肉組合コラボ企画 「親子で食育・料理に挑戦！」



講師はATVわっち！でおなじみの青森山田高等学校調理科教諭の梅田弥昇彦先生です。青森県食肉事業協同組合さんとのコラボで「県産のお肉を使った料理教室」を開催致します。是非、この機会に親子で食の大切さを学び、楽しい時間を過ごしてみませんか。

【日 時】 12月14日(土) 10:00～13:00

※料理ができ次第、試食をして終了となります。

【会 場】 青森市北部地区農村環境改善センター 1階 調理実習室・研修室
青森市奥内字宮田41-3 ☎017-754-2244

【申込み】 小学生とその保護者/12名(親子6組)抽選

※11/5(火)9:00～受付開始

電話又は来館 ★11/10(日)締切り



【当選発表】 11/15(金)9:00～当選者のみ順次電話連絡(電話確認可)

【持ち物】 エプロン、三角巾、ふきん、調理用手袋(有る方)、
水分補給用飲料、内履き(子ども)、筆記用具
★材料費 無料

【講 師】 青森山田高等学校調理科教諭 梅田 弥昇彦 氏



12/14(土) 親子で食育・料理に挑戦! 申込書

氏名 <small>(ふりがな)</small>		学校名 学年	
保護者氏名		連絡先	
住所			

※諸事情により、日程の変更または中止となる場合がございます。