

キャロット学級（多肉植物の寄せ植え）

「多肉植物」とは、葉っぱや茎、根に水分を蓄える種類の植物のこと。
多肉植物のぼってりとした葉っぱをイメージすると分かりやすいですが、
あの葉っぱにはたっぷりと水分が蓄えられています。
水やりや手入れも簡単で、初心者にも育てやすい植物です。
是非、参加をお待ちしています。

日 時 : 7月21日(金) 10:00~11:30

場 所 : 米泉公民館 2階 研修室

講 師 : Flower&Gallery かどむら
店 主 角村 保 氏

参加費 : 2,000円(先着20名)

持ち物 : 手袋・持ち帰り袋

申込・お問い合わせ先

米泉公民館 TEL 241-8924

回 覧

令和5年7月1日

米泉校下の皆さま

米泉いきいき健康教室

令和5年度 いきいき健康教室

第3回「筋力キープ 食事術（調理実習）」

盛夏の候 皆様にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

いきいき健康教室を下記のとおり開催いたします。

7月は、筋力を落とさずいつまでも元気であるための食事について学びます。

皆さまお誘いあわせのうえ、お気軽にご参加ください。

記

日 時	7月26日（水）	10:00～13:00 （※ 9:30～ 受付開始）
場 所	米泉公民館 1階 調理室	（血压測定あります）
講 師	金沢健康づくり栄養士	高信 雅子 氏 浜村 知恵美 氏
定 員	15名	
持ち物	エプロン、三角巾、タオル、筆記用具	

※ 参加ご希望の方は、米泉公民館までお申し込みください。

お申し込み・お問い合わせ ☎ 241-8924（米泉公民館）