

ニコリ主催
イベント
☎2211121



痛み解消・エゴスキュー体操
体の歪みを取り、様々な痛み（腰・ひざ・肩など）の解消に効果が期待できる体操です。



- 日時 10月2・16・30日、11月13・27日、12月11日・25日（隔週水曜日全7回）13時～14時30分
- 場所 ニコリ3階 多目的ホール
- 対象 20歳以上の男女
- 参加費 14,000円（7回分・テキスト代含む）
- 持ち物 ヨガマット（バスタオルでも可）、飲料水、タオル
- ※運動のできる服装でお越しください。
- 定員 20名 ※最少催行人数5名
- 講師 エゴスキュー・ジャパン協会認定Eサイズトレーナー 岩下 幸子先生

シアバターでしっとりハンドクリーム作り
シアバターと良質な精油を使ってハンドクリームを作りましょう！

- 日時 10月6日（日）13時30分～15時
- 場所 ニコリ1階 陶芸・工作室
- 参加費 1,000円
- 持ち物 筆記用具
- 定員 20名 ※最少催行人数5名
- 講師 ブルーミング アロマテラピースクール 主宰 神宮寺 育子先生

タイ料理教室
本格的なタイ料理を作ってみませんか？料理初心者も大歓迎です。



- 日時 11月2日（土）10時～13時
- 場所 ニコリ1階調理室
- 参加費 1,500円
- 持ち物 エプロン、三角巾、ハンカチ
- 定員 16名 ※最少催行人数4名

■講師 Oriental Kitchen 主宰 梅木 幸恵先生

■各講座の申込方法
ニコリ1階総合受付で申込書を記入し、参加費をお支払ください。

大村記念
図書館
☎2214946



「見つめてごらん、本の星を」展示

9月12日は宇宙の日、13日は中秋の名月です。夜がだんだんと長くなるこの季節、星空を眺めるもよし、本を通して宇宙へ出かけるもよし。宇宙旅行気分が楽しめる本を集めて展示します。



■展示期間 8月31日（土）～9月26日（木）

おはなし会と折り紙遊び（申込不要）

絵本の読み聞かせ、手遊び、折り紙作りなど

- 日時 9月14日（土）14時～15時
- 対象 幼児～小学校低学年

朗読のつどい（無料）
9月は市外（あめんぼの会）・市内の朗読ボランティアグループの出演です。

- 日時 9月21日（土）14時～15時
- 場所 ニコリ2階会議室9
- 内容（作品名・朗読者）「驟（ハシ）り雨」 藤沢 周平作 朗読 小田切初子氏
- 「パイプくわえて口笛吹けば」 五木 寛之作 朗読 依田 辰男氏
- 「蝉の声」 浅田 次郎作 朗読 中込 和代氏
- 「芝浜」 朗読 名取美津子氏
- 「フラットホーム」 連城三紀彦作 朗読 早川美智子氏

だっこの会（申込不要）
絵本の読み聞かせなど

- 日時 9月26日（木）11時～11時30分
- 対象 乳幼児

中央公民館
☎2011115



まなびサロンCOOCOつな「じゃべらん会」（申込不要）
楽しいおしゃべりができる気軽な会です。家にこもりがちの方やお友達を作りたい方

など、どなたでも自由にお越しください。

- 日時 9月12日（木）13時30分～16時
- 場所 ニコリ1階会議室1（時間内出入り自由）

第2回「筆ペン講座」
～心に届く年賀状～

身近な筆ペンを使って、心に届くステキな年賀状を書いてみませんか。筆ペンが苦手な方も、ぜひご参加ください。



- 日時 10月1・8日（火）10時～12時
- 【2回講座】
- 場所 ニコリ1階会議室5
- 定員 20名
- 持ち物 市販の筆ペン
- 講師 書家 田中 志津氏
- 申込み 9月3日（火）から

「タブレット初心者講座」

タブレットの基本操作や暮らしに役立つ便利で楽しいアプリの使い方を学んでみませんか。備え付けのタブレットを使用しますので、お持ちでない方もお気軽にご参加ください。

■日時 10月23・30日、
11月13・20日(水)
10時～12時

【4回講座】

■場所 ニコリ1階会議室8

■定員 18名

■教材費 1,404円

■使用機種 iPad pro

■講師 向山 幹夫先生

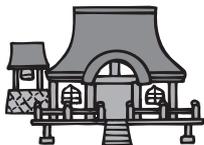
■申込み 9月3日(火)から

秋のCOCOOつなウォーク

「清哲を歩こう！」

～常光寺をたずねて～

県・市指定の文化財を守り歴史を伝える「常光寺」。偉人資料館で企画展示中の「貿易のパイオニア水上達三」の生家を巡り、清哲町内を散策します。ウォーキングを兼ねて地域を楽しく学びましょう。



■日時 10月25日(金)
10時30分～15時30分

■集合場所 ニコリ1階
総合受付前

■定員 15名

■持ち物 往復市民バス代・
飲み物・昼食・歩ける服装

■申込み 9月3日(火)から

子育て支援
センター
23-7676



ママ達のための

防災バッグ作り(要予約)

いざという時のために備えていますか？子育てで忙しいとつい後回しになってしまいますよね。大きな災害が続いている今、お子さんを守るために必要な物を一緒に知っておきませんか？避難時に役立つおんぶの体験も行います。

■日時 9月6日(金)
10時30分～11時30分

■場所 ニら★ちび(2階)

■対象 未就園児の親子10組

■参加費 200円
(防災グッズ代)

※防災バッグ作りはシミュレーションです。

多胎ちゃんママの会

(要予約・参加費無料)

ふたご・みつごちゃんの育てのこころ、ママ自身のこと、こんな時みんなはどうしてる？など、お茶を飲みながらおしゃべりしましょう。

■日時 9月18日(水)
13時～14時

■場所 ニら★ちび(2階)

■対象 0～3歳児のふたご・みつごの親子6組

ニコニコ食育講座

簡単！手作りおやつ作り(要予約)

楽しいおやつ！ワクワクおやつ！一緒に手作りに挑戦してみませんか？簡単で子どももお手伝いできる内容です。お気軽にご参加ください。教室の時間は無料で託児を利用できます。



■日時 9月20日(金)
13時30分～15時

■場所 ニコリ1階調理室

■対象 1歳6か月以降のお子さんの保護者10名

■参加費 200円

■持ち物 エプロン・三角巾
・ハンカチ・筆記用具

■内容

- ・手作りおやつ作り
- ・『魅の黒糖フスフ』
- ・お手伝いポイントの確認
- ・ミニ座談会
- ・おやつ役割つて？

■講師

葦崎市健康づくり課栄養士

※要予約イベントについては電話(「広報を見た」とお伝えください)またはHPでお申込みください。

知っ得！食育ひろば — 食改推の簡単レシピ —

栄養満点！旬の秋鮭を味わおう

「鮭とわかめの混ぜご飯」

ご存知ですか？

日本の食卓に欠かせない鮭。生活習慣病予防にオススメの食材といえます。捨てるところが少なく幅広く調理が楽しめます。

- ・身は、塩焼きや刺身・鍋物・ムニエル等
 - ・卵は、筋子・イクラ
 - ・頭や中骨は、汁物・アラ煮
 - ・皮は、塩焼き
 - ・内臓は、塩漬け
- 鮭の部位を生かした一品料理を作ってみてはいかがでしょうか？



【材料(2合分)】

- ・ご飯……………600g
- ・甘塩鮭……………2切れ
(1切れ約70g)
- ・わかめ(乾燥)……………20g

【作り方】

- ①甘塩鮭は、焼いて骨・皮を取り細かくほぐす。
- ②乾燥わかめは水で戻しザルにあけ、お湯を回しかける。ペーパーで水気をとり、細かく刻む。
- ③炊きあがったごはん①②を混ぜ合わせる。

【栄養量(1人分)】

- エネルギー 322kcal
- 食塩相当量 0.8g

【問い合わせ】

健康づくり課 健康増進担当
☎23-4310