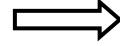




カラー版をご覧になれます



米粉を使った やししょうま教室

「やししょうま」とは北信地域を中心に昔から毎年春になると作られているものづくりで、お釈迦様のなくなられた涅槃会に仏壇にそなえる風習があります。自然色を使った米粉のやししょうまを作りましょう。



日時 2月28日(水) 午前10時～正午
会場 仁礼コミュニティセンター 料理実習室
持ち物 エプロン・三角巾・持ち帰り用容器
参加費 500円
定員 8名
講師 青木朱実さん・中嶋ゆり子さん
今年の干支、辰柄のやししょうまを作ります。

申し込み 2月5日(月) から
開始 Tel 026-245-8118
(平日のみ 8:30～17:00)
※定員になり次第締め切ります



須坂市公共施設予約システム相談会を開催します

3月5日(火)より須坂市公共施設(体育施設・公民館等)の施設予約がインターネットでできるようになります。それに伴い、仁礼コミュニティセンター使用予約の手順や鍵の使用方法が変更されます。新しい予約方法について下記のとおり相談会を開催しますのでご活用ください。

◎日時 *3月8日(金)*4月25日(木)*5月23日(木) いずれも午前10時～正午

◎場所 仁礼コミュニティセンター 図書室

◎講師 信州 SOHO 支援協議会

※相談ご希望の方は、事前に連絡をしてください。

◎申し込み・問合せ 仁礼コミュニティセンター

2024年 各町正副区長及び正副公民分館長の紹介

1年間よろしく願いいたします。



敬称:略

町名	区長	副区長	公民分館長	副公民分館長
仁礼町	田中 功一	入澤 栄司	手塚 佳夫	坪井 宏明
亀倉町	高橋 勝	樋口 喜義	皆川 潤	安西 昌信
夏端町	森島 一雄	月原 光昭	高山 嘉之	笠井 祐一
米子町	竹前 元一	竹前 寿美夫	水谷 孝司	竹前 治
塩野町	星野 忠男	西澤 敏幸	芳澤 寛	小山 敦史
峰の原高原町	山下 大輔		小布施 みづき	三好 孝子

e-Tax 利用方法教室

確定申告がはじまります。e-Tax ってめんどくさそう
むずかしそうなどと思っているあなた……
「百聞は一見にしかず」気軽に参加してみましよう！

日時 2月15日(木)
10:00~11:00

絶賛募集中！

場所 仁礼コミュニティセンター会議室

講師 信州 SOHO 支援協議会

定員 8名

問合せ TEL 026-245-8118

申し込み (平日のみ 8:30~17:00)

2月の子育て広場

簡単おやつを一緒に作ろう!!

日時 2月14日(水)10:00~11:30

場所 仁礼コミュニティセンター
2階 会議室

参加費 無料

持ち物 飲み物

おやつを持ち帰るための容器

講師 食ですこやか応援隊
市管理栄養士

申し込み期限 2月7日(水)まで

問合せ TEL 026-245-8118

申し込み (平日のみ 8:30~17:00)

正しい姿勢に戻すウェーブリング教室

ウェーブリングとは身体を「ほぐし」「伸ばし」「引き締める」つまりストレッチ・マッサージ・筋トレが同時にできるセルフコンディショニングツールです。

身体への負担を減らし、みんなで楽しくアンチエイジング！

日時 2月1日・2月8日・2月22日・2月29日
3月7日・3月14日・3月21日

いずれも木曜日
午前10時~

場所 仁礼コミュニティセンター 会議室

参加費 1回300円 講師 石橋 一実(ウェーブリング指導者資格取得)

持ち物 飲み物・ヨガマットまたはバスタオル ※マイリングをお持ちの方はご持参ください。

問合せ・申し込み TEL 026-245-8118(平日のみ 8:30~17:00)