

にぎしの郷 9月号

日	曜日	9月の公民館行事・予定
1	金	門前町内小中学校及び高校、保育所合同避難訓練
2	土	仁岸地区敬老会
3	日	
4	月	
5	火	百歳体操・ニュースポーツ(9:30~)
6	水	俳句教室(13:30~)
7	木	野菜づくり教室(10:00~)
8	金	肺がん、結核検診(14:40~15:00)
9	土	
10	日	
11	月	ストレッチ&エアロ教室(10:00~) 仁岸シニアグループ教室(9:30~)
12	火	百歳体操・青竹リズム太鼓(9:30~)
13	水	お手軽!!発酵教室(9:30~)
14	木	PC教室(10:00~)
15	金	大正琴教室(13:30~)
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	百歳体操・ニュースポーツ(9:30~)
20	水	
21	木	
22	金	にぎし健康ウォーキング部(9:30~)
23	土	
24	日	
25	月	ストレッチ&エアロ教室(10:00~) ハーモニカ教室(10:00~)
26	火	百歳体操・ニュースポーツ(9:30~)
27	水	
28	木	
29	金	大正琴教室(13:30~)
30	土	

《第185号》
令和5年9月1日発行
輪島市門前町廻地ツの60番地
TEL/FAX:45-1833
mail:ko-tsurugiji@po.city.wajima.ishikawa.jp
開館:9時00分~17時00分

☆☆9月の教室案内☆☆

- * 俳句教室
6日(水)13:30~
- * 大正琴教室
15日、29日(金)13:30~
- * 百歳体操 9:30~
5日、12日、19日、26日
- * ニュースポーツ 10:30~
5日、12日、19日、26日
(青竹は12日)
- * ハーモニカ教室
25日(月)10:00~11:30
- * ストレッチ&エアロ教室
11日、25日(月)10:00~
- * パソコン(PC)教室
14日(水)10:00~11:30
- * お手軽!!発酵教室
13日(水)9:30~
- * にぎし健康ウォーキング部
22日(金)9:30~12:00



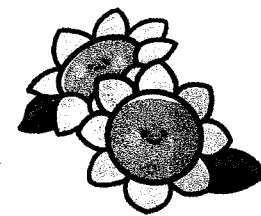
敬老会メッセージカード作り

暑い中たくさんの方に来て頂いて、
仕上げてくれました。
忙しい中ありがとうございました!

袖倉島探訪



カラオケ琴ヶ浜



八月の公民館の様子

令和5年度仁岸地区

敬老会のご案内

今年度も公民館に集まらず、
対象の皆さまにお弁当をお届けします。

《日時》9月2日(土)午前中

お弁当をお届けします!

折節の風に初秋の光しんと
長徳谷とし

立秋を過ぎたる今日のこの日差し
中塚礼子

ひの天せしゆく早
向佐ち子

山崎きよみ

和田とし子

八月抄
令和五年八月九日



野菜づくり教室

日時：9月7日(木)
(10時～12時)

野菜づくりのワロから、
野菜の育て方をコクを学びませんか??

土づくり

育て方

申込締切
9/5(火)

植え方



講師：サンライフ 藤井晴香 先生

お手軽!! 発酵教室

Vol. 3 ~豆乳からヨーグルトを作ろう~

<テーマ>豆乳ヨーグルト & アレンジレシピ

豆乳を発酵させてヨーグルトづくり、
そのヨーグルトからクリームチーズや
バターを作ってみませんか?

開催日
9/13(水)
9時30~
12時

申込締切
9/8(金)

<メニュー>

- ・豆乳ヨーグルト
- ・クリームチーズ
- ・発酵バター
- ・ヨーグルトドレッシング
- ・簡単スープ



※持ち物
煮沸した空き瓶(350mlくらい)、エプロン、三角巾、
持ち帰る場合はタッパー

※写真はイメージです。

※当日メニューが一部変更になる
場合があります。ご了承ください。

参加費：500円

講師：いやしの村 直美 千重 明子 先生

にぎし健康

ウォーキング部

散策しながらみんなと一緒にウォーキング
を楽しみませんか!!今回はバスに
乗って浦上方面まで行きます。

是非、ご参加下さい!!

【日時】9月22日(金)

9:30~12:00 ごろ

【集合】9:20 【出発】9:30

【集合場所】劔地公民館

【持ち物】水分

【〆切】9月15日までにご連絡
下さい。

市政バス

に乗って
お出かけしませんか?

申込締切
9/28(木)

日時：10 5(木) 9:20集合

※時間厳守

<旅程>



たまにはゆったりとバスに揺られ、
輪島市内を観光を楽しみませんか??

参加費：無料
お食事代：1800円(税込)

にぎし花あそび教室

~蒼玉作り~

講師 中川仁美さん



※ イメージです。

- 日時 10月12日(木) 14:00~
- 材料費 500円
- 定員 8名
- 持ち物 紐い糸(数メートル)、ガーテニング手袋、
持ち帰り用の袋、小皿(作った蒼玉を乗せるため)
- 服装 汚れても良い服
- 〆切 10月2日(月) までに公民館まで連絡下さい。

