

公民館だより

平成23年 6月 1日 No.5

「公民館講座」男のための料理講座

昨年大好評だった男性でも簡単に出来る一品料理！！
自分の晩酌用おつまみをつくってみませんか？



- ・ とき 6月28日(火) 午後6時30分～午後8時
- ・ ところ 公民館3階調理室(試食会場:町民会館和室)
- ・ 講師 桜庭一光氏
- ・ 参加料 材料費実費負担
- ・ 持ち物 エプロン、試食時の飲み物

- ・ 対象者 男性
- ・ 定員 先着20名

メニュー

お酒にぴったり！
「キノコの時雨煮」



このほかにも
メニューが...!?



ワインといかが！？
ジャガイモとジューシーウイナー
ポルトガル風！！

- ・ 申込 下川町公民館(電話4-2511内線516)
(6月22日(水)までにお申し込みください。)
- ・ 主催 下川町公民館



平成23年度

町民登山会参加者募集

手軽に登れる 北海道最高峰旭岳！
姿見駅から裾合平お花畑までの楽しい登山に参加しませんか！



- コース 旭岳～裾合平
- 日時 7月10日(日) 午前6時公民館前集合・出発
- 定員 先着40名
- 持ち物 夏山登山に適した服装・靴、カッパ、昼食、非常食、おやつ、着替え、セーター、着替えを入れる袋、下山後着替え
- 参加申込 下川山岳会事務局 堀北忠克(自宅TEL・FAX 4-3665)
(申込期限6月30日)
- 参加料 一般 4,000円 中高生 2,500円 小学生 1,500円
(ロープウエー・記念写真・保険料等)・・・飲食代、おやつ、お風呂代は自己負担

裏面もあります

「ゆったり もりさんぽ」を今年も開催します。

ご年配の方からお子さんまで、みんなで楽しく「もりさんぽ」しませんか？
普段運動をされない方でも森の中をゆったり歩くと、血圧降下や自律神経の働きを整える効果が期待できます。

森の話聞きながらのんびり歩けば、森のお花や動物たちとの思いがけない出会いがあるかも！？

季節に応じて、山菜を採ったり、フレペガーデンのハーブを活用したり…楽しいプログラムを予定しています。

さんぽの前後で血圧測定をしますので、継続してご参加頂くことでご自身の健康状態を把握できます。

コースは当日の天候などにより決定しますが、できるだけ前日までにお申し込みをお願いします。

【日時】

- 6月（4回開催） 11日（土）10:00～、18日（土）10:00～
19日（日）10:00～、29日（水）18:30～
7月（2回開催） 9日（土）10:00～、21日（木）18:30～
8月（1回開催） 20日（土）10:00～
9月（2回開催） 4日（日）10:00～、10日（土）10:00～
10月（1回開催） 2日（日）10:00～



【集合場所】

上記時間までにガーデニングフォレスト「フレペ」（桜ヶ丘公園下）に集合ください。

※公民館前からフレペまでの送迎バス（無料）を運行します。

ご乗車頂く場合は集合時間10分前までに公民館前にお集まりください。

（町営バス五味温泉行きのバスとお間違えないようご注意ください。）

主催：下川町・下川町公民館
主管：しもかわ森林療法協議会

【お問い合わせ・お申込み】

NPO法人 森の生活 [担当]麻生
TEL/FAX：01655-4-2606

※町民の方は無料です。

※悪天候の場合は中止となります。

