

# 大人の 雑学



## 寄せ植え

## パン作り

## セルフリンパ

参加者のみなさんと一緒に  
楽しく学んで、趣味の世界を  
広げてみませんか？

### 大人の 寄せ植え講座

季節の植物で寄せ植え作り♪  
完成した寄せ植えは  
お持ち帰りいただけます。

12/15(月) 13:30-15:00

【講師】加来造園 加来 恵氏  
【参加費】1,000円  
【持ち物】汚れてもよい服  
【定員】20名



### 大人の パン作り講座

パン屋さんでおなじみの  
あのパンを作ってみよう♪



1/17(土) 13:00-16:00

【講師】Bekery Tender 五間岩 純氏  
【参加費】800円  
【持ち物】エプロン、三角巾、  
マスク  
【定員】16名



メニュー(予定)  
・クロワッサン  
・メロンパン  
・ハムチーズ  
・クリームパン



健康な時にはじめよう♪

### リンパでイキイキセルフリンパ

#### ①上半身編

1/27(月) 10:00-12:00



#### ②下半身編

2/2(火) 10:00-12:00



【講師】日本メディケアリンパ協会  
副理事長 石井 満咲子氏  
【参加費】無料  
【持ち物】筆記用具、長めのタオル  
【定員】16名



セルフリンパは、①上半身編、②下半身編の両日の参加をおすすめしますが、どちらか1つの参加でもOKです。

【申し込み・問い合わせ】両谷市民センター (093-451-1138)