



コミセンで生きがいづくり

地域で学ぼう楽しもう



利南 ☎ 22-2066 川田 ☎ 22-2009
池田 ☎ 23-9851 白沢 ☎ 53-2291
薄根 ☎ 22-3160 利根 ☎ 56-2111

●対象 市内在住・在勤の人 ●申込み(先着順)・会場 各地区コミュニティセンター

利南 はじめてのおうちパン

1013063

～安心、カンタン、美味しいパンづくり～

とき ①5月30日、②6月27日、③7月18日の各日火曜日 午後1時30分～4時30分
内容 ①桜あんぱん、②カルダモンシナモンロール、③ウィンナーカレーパン
講師 石垣恵美さん
定員 8人
費用 1回1,300円(教材費)
その他 キャンセルは申し込み後、①は不可
②、③は開催日の1週間前まで
申込期限 5月22日(月)

申込みフォーム



利南 美味しいキレイワンプレート

1013064

～おしゃれにヘルシーに健康を積み重ねよう～

とき ①6月7日、②7月5日、③8月2日の各日水曜日 午後1時30分～4時
内容 ①アジアンテイストのワンプレート バインミー他、②和のワンプレート チキンカレー風おにぎり他、③スパイス(洋)のワンプレート 米なすとかぼちゃのサフランソース他
講師 石垣恵美さん
定員 8人
費用 1回1,400円(教材費)
その他 キャンセルは、開催日の1週間前まで。料理2人分を持ち帰り
申込期限 5月24日(水)

申込みフォーム



利南 脳とカラダの元気ワーク

1013062

～生涯自分の足で歩けるように、体幹の鍛え方や正しい歩き方を身に付けよう～

とき 6月5日・19日、7月10日・24日、8月7日・28日、9月11日・25日の各日月曜日 午前9時30分～11時30分
講師 阿部喜久代さん
定員 10人
費用 無料
申込期限 5月24日(水)

申込みフォーム



池田 多肉植物の寄せ植え講座

1013084

とき 6月23日(金) 午後2時～3時
講師 小林こずえさん
定員 10人
費用 1,500円(教材費)
その他 申し込み後のキャンセルは、材料費に伴うキャンセル料が発生する場合あり
申込期限 6月13日(火)



薄根 初夏の寄せ植え講座

1013040

～爽やかな夏の草花を楽しもう～

とき 6月6日(火) 午後1時30分～3時
講師 星野学さん(朧月)
定員 15人
費用 2,000円(教材費・当日集金)
持ち物 軍手、大きめの袋(持ち帰り用)
汚れても良い服装でお越しください
その他 5/27以降のキャンセルは、材料費に伴うキャンセル料が発生する場合あり
申込期限 5月26日(金)



川田 「新しい」地域・まちづくり アロマワックスサシェ講座

1013058

～火を灯さないアロマキャンドルにドライフラワーを添えて～

とき 6月22日(木) 午後1時30分～3時30分
講師 倉品美穂さん(Kuu & kukka)
定員 12人
費用 1,800円(教材費)
持ち物 エプロン
申込期限 5月26日(金)

イメージ写真



FM OZE 市の行政情報をお届けしています
76.5MHz

地域の情報満載の「FM放送」です。ラジオのダイヤルを76.5MHzに合わせてお聴きください

沼田市シティインフォメーション(各回10分間)

月～金 ① 8:00～8:10 ② 18:00～18:10

土・日 ① 10:00～10:10 ② 14:00～14:10

問合せ 秘書課広報広聴係 ☎内線4008

5月の健康テレホンサービス

☎027-234-4970をダイヤルすると、3分間の健康講話が聞けます

月曜日 歯科の生活習慣病

火曜日 月経前症候群(PMS)とは

水曜日 胃潰瘍

木曜日 歯並びと舌、唇のクセ

金曜日 夏に向けてのスキンケア

土・日曜日 フッ素入り歯磨き粉の利用方法

【直接相談タイム(歯科)】5月11日(木) 19:30～21:00