

令和6年 12月号

※お車でお越しの際は、第2駐車場をご利用ください※

12月

早岐地区コミュニティセンターだより

早岐地区コミュニティセンター早岐1丁目6番38号 ☎38-0336 令和6年11月20日発



早岐地区コミュニティセンター主催 / はいき・ゆめ講座&子育て広場

「早岐地区コミセン発! 知って安心、防火講話と防災食づくり」

【日時】 令和7年度1月22日(水) 10:00~13:00

託児付き

【場所】 早岐地区コミュニティセンター 料理実習室

【材料費】 無料

【募集人数】 先着 24 名

子育て中のママさんもこの機会にぜひ参加ください。
お申し込みの際に「託児希望」とお伝えください。
人数に限りがありますのでお早めに!

募集中

【持ってくる物】 ☆ご家庭にある防災食として活用できる食品・食材(未開封で賞味期限内)
エプロン、マスク、ハンドタオル ※食品・食材は、講座用に購入する必要はありません。

【講師】 詳細は、お申し込みの際にご確認ください。

第1部: 防火講話 / 元佐世保市消防局東消防署署長、現早岐地区コミュニティセンター
◆川上 章二 センター長

第2部: 防災食づくり / しあわせお寺ごはん研究家、JSIA 飾り巻き寿司マスターインストラクター
一般社団法人終活カウンセラー協会認定講師
◆佐藤 美幸(慈海浄薫) 先生

ご家庭にある食品・食材を持ち寄り、その場の状況に応じたメニューを考えます。また、ガスや水の使用を最小限に抑えた調理方法や、便利な防災レシピを工夫しながら体験していただける内容となっています。さらに、防災備蓄食品を試食用として配付し、災害時の食の備えについて普及啓発を行います。

火災や災害から身を守るためには、事前の備えと正しい知識が重要です。本講座では、とくに火災予防に焦点を当てた防火講話を通じて、家庭や職場で火災を防ぐための基本知識を学びます。また、災害時に役立つ簡単な食事づくりを体験し、いざというときに安心して備えられる環境づくりを目指します。



駐車場は図書室前の第2駐車場をご利用になってください。駐車台数に限りがございますので、できる限り徒歩か公共交通機関、または乗り合わせてご来場ください。

早岐地区コミュニティセンター主催 / 健康講座

「寒さに負けない! 冬の元気アップ健康体操」(仮名称)

【日時】 令和7年度1月30日(木)

予告

【場所】 早岐地区コミュニティセンター 集会場

【参加費】 無料

【募集人数】 30 名

募集開始日は次号でお知らせします。お楽しみに!

【持ってくる物】 マット(持っている方)、タオル、飲料水、室内用シューズ

【講師】 健康運動指導士 友松 輝子 先生

大好評の健康体操を開催予定です! 寒さが本格的になるこの季節、体も心も温まり、元気がアップする健康体操で冬を元気に乗り切りましょう。詳しい内容と募集開始日は次号に掲載します!!

A woman with her hair in a bun is performing a side plank variation on a light green mat. She is lying on her side, propped up on her right arm, with her legs bent and stacked. She is looking towards the camera. The background shows a wooden wall and a wooden cabinet.



広田公園 10:30~10:55	18日(水)	三川内支所 15:00~15:20	11日・25日 (水)
花高3丁目6-1棟前 10:30~11:00	11日(水)	中有福公民館 10:30~11:00	25日(水)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
	はお休みです ≪開館時間 10:00~18:00≫					