

## 親子で学ぶ料理教室

～きのこでソルトを作ろう～

四季の地元食材を使った料理を作って、日々の“食べる”こと、その“つながり”を考えましょう。

- ◇開催日 10月6日(土)
- ◇時間 午前10時～12時
- ◇場所 料理教室
- ◇定員 親子10組
- ◇材料費 一人500円
- ◆申込み期間 9月4日(火)～9月21日(金)



## エクセル初級

「エクセル」とは、データをもとに計算を行う「表計算ソフト」。住所録や会計表、オリジナルカレンダーなどを作ります！

- ◇開催日 10月16・19・23・26・30日・11月2日(火・金)
- ◇時間 午前9時30分～11時30分
- ◇場所 図書学習室
- ◇定員 16名
- ◇テキスト代 1,296円
- ◆申込み期間 9月11日(火)～9月21日(金)



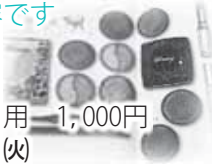
こもろ女性の家

託児付き

## 秋おしゃれにワンランクアップ!

～透明感のある大人可愛いメイク術～

- ◇開催日 10月3日(水)/10月16日(火)
- ※2日間とも同じ内容です
- ◇時間 午前10時～12時
- ◇場所 会議室
- ◇定員 各10名
- ◇費用 1,000円
- ◆申込み期間 9月6日(木)～9月18日(火)



## はじめてのスマートフォン

「興味はあるけど…」「買ってはみたけど…」  
スマホライフを新たにはじめてみませんか？

- ◇開催日 10月17日(水)
- ◇時間 午前9時30分～11時30分
- ◇場所 第一講義室
- ◇定員 16名
- ◇テキスト代 200円
- ◇持ち物 スマートフォン
- ◆申込み期間 9月12日(水)～9月21日(金)



こもろ女性の家

託児付き

## 天然酵母で粉あそび

元気になるパン生地を作ります。

生地は、うどん、ピザ、チャパティーにも変身します！

- ◇開催日 10月5日(金) 午前9時30分～13時
- 【講師】 Spica麦の穂  
降矢 泰次さん・みゆきさん
- ◇場所 料理教室
- ◇定員 各10名
- ◇材料費 2,000円(1kgのこねたパン生地持ち帰ります)
- ◆申込み期間 9月10日(月)～9月21日(金)



こもろ女性の家

託児付き

## ジョイフルストレッチ

あきらめない！膝痛・腰痛解消のストレッチ  
筋力アップして美しく歩くエクササイズ

- ◇開催日 10月4・18日(木)
- ◇開催時間 午前10時～11時30分
- ◇場所 軽運動室
- ◇定員 20名
- ◇参加費 無料
- ◆申込み期間 9月7日(金)～9月20日(木)



質問タイムあり!!

## 短歌

- 命日のひと日遅れに手を合わせ  
香多くする詫びのしるしに
- 靖国に二十歳の伍長の遺書を読む  
襲う慟哭ああ花吹雪
- 突然に夏日となりて大わらわ  
直す網戸に涼風入り来
- 夕暮れの竹林行けば歌の出で  
心地よきかな寺の鐘鳴る
- 朝かげに卵の花匂う路地裏も  
夏の気配の兆す明るさ
- 谷間に余花ほんのりと咲く峠  
こころあたりは春のたけなは

- 森泉 克子
- 野村 節子
- 小林 千代子
- 井出 久子
- 荻原 さち子
- 成澤 綾子

短歌新潮こもろ会

## 俳句

- 一管に浮かぶ銀沙や戻り梅雨
- 七夕の来るたび吾子の忌を修す
- 浮いてこい体外受精最後の日
- 青大将引つ提げてくる餓鬼大将
- 差し当り今日を生くるに梅漬くる
- 朝焼の雲を散らして梅雨明くる

- 渡辺 正子
- 井出 芳子
- 工藤 貢
- 木村 さとみ
- 塩川 正
- 石田 経治

小諸俳句会