

**味工房小諸すみれ
料理教室参加者募集**

2月のメニューは「桜もち」です。ひな祭りに向けて、手作りの桜もちに挑戦しましょう。ぜひ、ご参加ください。

◆日時 2月20日(土)
午前9時～正午

◆場所

小諸市農産物加工施設(御影)

◆募集人数 10人程度

◆参加費 1,000円

◆申し込み・問い合わせ先

味工房小諸すみれ

☎25・1706

**米粉の料理教室を
開催します**

お米の新しい食べ方として近年注目されている、米粉を使ってスープとお菓子を作ります。米粉のおみやげ付です。ぜひ、ご参加ください。

◆日時 2月27日(土)
午後0時30分～3時

◆場所

小諸市文化センター調理室

◆募集人数 30名程度

◆参加費 500円

◆申込期限 2月22日(月)

◆申込み・問い合わせ先

農林課 農業振興係

**主任児童委員の
「子育てなんでも相談」**

子育ての不安、いじめや虐待、不登校などの悩みについて、主任児童委員が相談に応じます。当日は、電話相談も行います。市役所内線2379までご相談ください。

◆日時 2月23日(火)
午前10時～正午

◆場所 市役所3階第9会議室

◆申し込み・問い合わせ先

主任児童委員連絡会長

小田切宗一

☎090・1828・1599

**人権フェスティバルを
開催します**

◆日時 2月21日(日)
午前10時～午後3時

◆場所 人権センター

◆内容

○講演 「自分を好きになる力、自分を活かそうとする力」
講師 土田 光子さん
(大阪教育大学非常勤講師)

○人権ポスターや標語などの作品展示と入賞者表彰式

○ステージ発表、お抹茶体験

小物づくり、健康相談、炊き込みご飯、豚汁

◆問い合わせ先

人権センター ☎23・5521

**老後の暮らしを守る！
「成年後見ミニ講座」**

成年後見制度を知らない皆様を対象に、財産管理等に関する老後の不安解消に役立つ講座を開催します。入門編ですので、お気軽にご参加ください。

◆日時 2月26日(金)
午後2時～3時

◆定員 20名(先着順)

◆場所 野沢会館1階
会議室103号

◆申し込み・問い合わせ先

(佐久市取出町183)

◆内容

① 「成年後見って何？」

② 「手続きのポイント！」

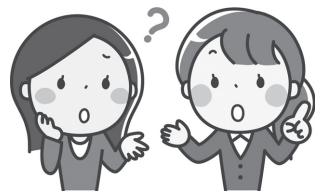
◆参加費 無料

◆申込期限 2月24日(水)

◆申し込み・問い合わせ先

佐久広域連合成年後見支援センター

☎0267・64・5255



総合体育館主催の運動教室参加者を募集します



■木のヨーガ「楽しい教室です。」
(健康的にシェイプアップ・体幹を鍛えて免疫力アップ)
◆開催日 (※月2回いずれも土曜日)
2月6日、20日、3月5日、19日
◆時間 午前10時～11時30分
◆場所 総合体育館 マット室 (又は会議室)
◆料金 1回300円 (回数券1,800円/6回)
(ヘルシーお茶&お茶受け付き)
◆講師 紀野活美さん※アルファビクスインストラクター
(楊名時太極拳指導者、笑いヨーガリーダー、認知症予防脳トレ士)

■笑いヨーガ教室「皆さん楽しんでます。」
◆開催日 2月10日(水)、27日(土)、3月7日(月)、28日(月)
◆時間 午前10時30分～11時30分
◆場所 総合体育館 子供体育室 (又はマット室)
◆料金 1回 600円
◆講師 井出さとみさん (笑いヨーガリーダー)

▼申し込み・問い合わせ先 総合体育館 ☎23-3800

■健康ヨーガ教室「好評の教室です。」
◆開催日 (※いずれも月曜日)
2月8日、22日、3月14日
◆時間 午前10時30分～11時30分
◆場所 総合体育館 マット室
◆料金 1回650円(回数券2,400円/4回)
◆講師 中河純子さん
(広池ヨーガ師範、なかがわ健康ヨーガ教室主宰)

■信州ブレイブウォリアーズ監修
小諸スラムダンクスクール生徒募集
◆開催日 毎週木曜日 ※いつでも体験できます。
◆時間 午後7時～9時
◆場所 総合体育館
◆料金 入会金10,000円 月謝4,000円
◆講師 上田貴浩さん
(信州ブレイブウォリアーズ選手)