道の駅しもつけ食の オープンスクール 実施中!

四季折々の食材を使った家庭 でも簡単に作れる素敵なメニ ューをご紹介いたします。 教室を毎月実施しています。 道の駅しもつけでは、

料理研究家

臼居芳美 先生

参加費

1,500円程 (当日集金) 度

受付方法

定員

32 名

6時 ・電話(午前9時30分~午後

時間

10:30~13:00

14:30~17:00

10:30~13:00

延長して受付します。 ※定員に満たない場合には、 ーム(午前9時30分~夜12時 ・ホームページ内メールフォ

■スケジュール

曜日

木

金

月日

6/8

7/7

※内容は、

※応募者多数の場合には抽選 加・同伴はご遠慮ください。 ※小学生未満のお子様の 参

代えさせていただきます。 加のしおり」の発送をもって を行います。当選結果は「参

事

務局

申込 受付日

5/18

6/16知らせ

楽しく運動しましょう! ってきました!温水プールで スポーツに最適な季節がや

午後4時30分~5時15

分

30 名

※開催時間が二部制の場合には、いずれかをお選び下さい。

世界のお料理 韓国編 薬食同源・体にご褒美レシピ (プルコギ・参鶏湯風スープ)

極める!麺料理 おうちで本格中華麺 (あんかけ焼きそば・酸辣湯)

テーマ(メニュー)

②小学生水泳教室 夏に向けて一歩リー

K

○火曜クラス1

○金曜クラス (定員40名

午前10時30分~11時30分

午後5時30分~6時30分

変更になる場合があります。

午後6時40分~7時40分 ○土曜クラス1 (定員40名)

増設しました! ○水曜エンジョ (定員30名 イ ビクス

shimotsuke.co.jp/open

http://www.kanpi 028(635)2577

school/index.html

ふれあい館からのお

ました! (定員20名) ①新・金曜幼児コース 待望の幼児コースを新設 Ĺ

随時受付中です! ○木曜クラス (定員40名) (定員40名)

○火曜クラス2 (定員25名

午後1時~2時 午前11時40分~午後0時40分 午前10時30分~11時30分 ○土曜クラス3 ○土曜クラス2 (定員40名) (定員25名)

③アクアビクス

,サイズ!金曜午前の教室も

音楽に合わせて楽しくエク

 $\stackrel{\text{\scriptsize (1)}}{\text{\scriptsize (2)}}$

食のオープンスクール運営 申し込み・問い合わせ先

午前11時30分~午後0時30 ○金曜リズム&アクア 定定 分

> 員 30 午前10時30分~11時30分 ○金曜アクアシェイプ60 (定員30名) 名

コンディショニング ④木曜ウォーキング&アクア 午後7時10分~8時10分 歪み改善に効果あり! 腰、肩、 膝痛予防! 姿勢や ·(定員

動も楽しめる欲張りクラス! ⑤水曜ゆったり水泳&体操 午前11時30分~午後0時 定員25名 初心者向け!水泳も水中運 30

名 伸び伸びレッスン!(定員20 ⑥木曜レディーススイミング 女性限定で周りを気にせず

実感!(定員20名 ⑦木曜エンジョイスイミング 午前10時30分~11時30分 個人に合わせた指導で上達

■受講料(月額)

午後6時40分~7時

40 分

3, 2,250円(3回実施月) 0 0 0 0 円 (4回実施月)

3 4 5 ※1回1,200円券あり。 3, 0 0 0 0 0 円 Ŏ 円 (4回: 3回 [実施] 実施月 月

> (6) (7) 券もあります。 回 日分(4, 4 0 0 円 0) 口

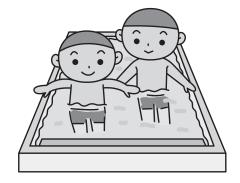
問い合わせ先

※定員に達し次第受付終了

4,

(4回実施月 (3回実施月

3



数