

## 道の駅しもつけ食のオープンスクール実施中!

道の駅しもつけでは、料理教室を毎月実施しています。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します。

### 講師

料理研究家

白居芳美 先生

### 参加費

1,500円程度

(当日集金)

### 定員 32名

### 受付方法

・電話(午前9時30分～午後6時)

・ホームページ内メールフォーム(午前9時30分～夜12時)

※定員に満たない場合には、延長して受付します。

※小学生未満のお子様の参加・同伴はご遠慮ください。

※応募者多数の場合には抽選を行います。当選結果は「参加のしおり」の発送をもって代えさせていただきます。

※開催時間が二部制の場合には、いずれかをお選び下さい。

月日	曜日	時間	テーマ(メニュー)	申込受付日
6/8	木	10:30~13:00	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)	5/18
		14:30~17:00		
7/7	金	10:30~13:00	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)	6/16

※内容は、変更になる場合があります。

### スケジュール

#### 申し込み・問い合わせ先

#### 事務局

0228(635)2577

http://www.kanpi-

shimotsuke.co.jp/open-

school/index.html

## ふれあい館からのお知らせ

スポーツに最適な季節がやってきました! 温水プールで楽しく運動しましょう!

### ①新・金曜幼児コース

待望の幼児コースを新設しました!(定員20名)  
午後4時30分～5時15分

### ②小学生水泳教室

夏に向けて一歩リード!  
随時受付中です!

### ○火曜クラス1 (定員40名)

○木曜クラス (定員40名)

### ○金曜クラス (定員40名)

午後5時30分～6時30分

### ○火曜クラス2 (定員25名)

午後6時40分～7時40分

### ○土曜クラス1 (定員40名)

午前10時30分～11時30分

### ○土曜クラス2 (定員40名)

午前11時40分～午後0時40分

### ○土曜クラス3 (定員25名)

午後1時～2時

### ③アクアビクス

音楽に合わせて楽しくエクササイズ! 金曜午前の教室も増設しました!

### ○水曜エンジョイビクス

(定員30名)

午前11時30分～午後0時30分

○金曜リズム&アクア (定

員30名)

午前10時30分～11時30分

○金曜アクアシェイプ60

(定員30名)

午後7時10分～8時10分

- ④木曜ウォーキング&アクアコンデイションング  
腰、肩、膝痛予防! 姿勢や歪み改善に効果あり!(定員30名)
- ⑤水曜ゆったり水泳&体操  
初心者向け! 水泳も水中運動も楽しめる欲張りクラス!(定員25名)
- 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伸び伸びレッスン!(定員20名)
- ⑦木曜エンジョイスイミング  
個人に合わせた指導で上達実感!(定員20名)
- ① 午後6時40分～7時40分
- ② 2,250円(3回実施月)
- ③ 3,000円(4回実施月)
- ④ 3,000円(3回実施月)
- ⑤ 4,000円(4回実施月)
- ※1回1,200円券あり。

4回分(4,400円)の回数券もあります。

### ⑥⑦

3,000円(3回実施月)  
4,000円(4回実施月)

※定員に達し次第受付終了

### 問い合わせ先

ふれあい館プール

☎(47)1122

