

若宮公民館 秋冬主催講座



薬膳で温活



冬の寒さを乗り切ろう！



秋冬のポイントは

「身体を温める」

「気を補う事」

「腎臓の働きを高める事」

過去の講座のメニュー



薬膳を生活に取り入れて

お肌と体調を整えましょう♡



日時： 11月15日・22日（土 10:00～12:30）

15日 薬膳茶 22日 薬膳料理

場所： 調理室 材料費：2000円

講師： 国際中医師 高橋幸雄、

国際中医薬膳師 荻原康予

若宮公民館主催講座

若宮公民館
集合!!

親子でGO!

動植物園

市バスで
行くよ!

体験ツアー



お弁当を
持ってきてね!

参加費 500円 他 別途保険料200円

※ 親子ペアで お申し込みください。

日時 11月16日 (日) 10:00~14:00

お正月を飾る ～洋風しめ縄作り～

お正月にぴったりの、華やかでセンスの光る‘洋風しめ縄飾り’
をみんなで作ませんか！

11/27(木)

10時～12時

伝統を大切にしながら、
モダンな色遣いでアレンジ

玄関やお部屋に飾って
新年を迎えましょう

丁寧にサポートいたします
ので、ご安心してご参
加ください



定員

15名

材料費

1,500円

持ち物

ペンチ・
持ち帰り袋

講師

ハンドメイド作家

Tomomi

新春を飾る 「若宮邦楽コンサート」



生田流箏曲演奏家
仲政一志

1月25日(日) 14時～15時

若宮公民館 集会室



わかみやこうみんかんしゅさいこうざ
若宮 公民館 主催 講座



しょうがくせい
「小学生のわくわくクッキー作り」

ねん がつ か ど
2026年 2月 7日 (土) 10:00~12:00

ざいりょうひ えん ていいん めい
材料費 : 400円 定員 : 12名

も もの さんかくきん
持ち物 : エフロン、三角巾、ふきん、てふきタオル

はじめてでも
だいじょうぶ
じぶんで^{つく}作って、
やきたてのクッキーを
^た食べよう！

