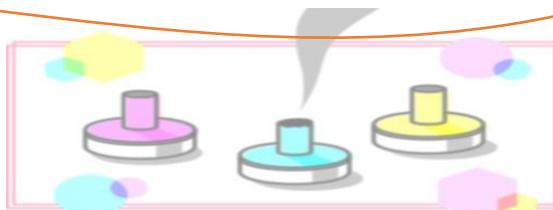


お灸でhotひと息

せんねん灸講座

～もぐさの力で健康を考える～

令和7年 3月13日(木)
10:00～11:30



鍼灸師のプロから、自宅でも手軽にできるお灸の基本(ポイント)を教えてください。色々なお灸を楽しんでみませんか？

講師 セネファ(株) 鍼灸師 森澤 孝次郎さん 岸本 和可子さん

受講料 無料(試供品のプレゼントあり)

募集 20人

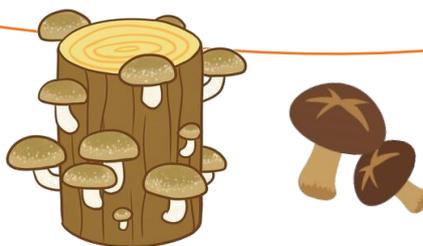
服装 肘から先、膝から下が出しやすいゆるめの服装でお越しください。

※ 自宅でも試したい方は、購入もできます。

本当に美味しい♪と評判の

「原木しいたけ」を栽培してみよう

令和7年 3月19日(水)
13:30～15:30



家庭でも簡単にできる「しいたけ」の原木栽培方法を学び体験できます。植菌(駒打ち)した木は、各自(基本1人1本)お持ち帰りいただけます。うまく育てれば5年ほどもちます。

講師 大滝山林組合

受講料 1,500円(受講料200円・原木・種菌代 1,300円)

募集 20人

服装 作業ができる服装、軍手もお持ちください。

公民館では様々な体験講座を実施しています。
気になる講座があればぜひお気軽に参加してみてくださいね。
募集人数に達した時点で締め切りとさせていただきます。
お申込みはお早めどうぞ♪

2025

旭森地区公民館だより



新年あけましておめでとうございます。本年もたくさんの方に参加いただける集いの場として、楽しい公民館となるよう努めてまいります。引き続き、皆さまのご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

旭森地区文化祭の様子

ワークショップ
切り絵の体験！



サークル主催の
ポップコーン



ボッチャ体験
に子ども達も
楽しそうでした。



ライブステージと
大抽選会



第40回 旭森地区文化祭は、多くの方にご来場いただき、大盛況で終わることが出来ました。文化祭実行委員会の皆さま、地域の皆さま、公民館活動に携わる皆さまのご支援ご協力感謝いたします。ありがとうございました。

新しい図書のご案内

本の貸出をしています。気になる本があればご利用ください。



- ・いい散歩
- ・わたしりセット
- ・逆転美人 など

-事務所にお声かけ
ください-

カンガルーさんのおはなしポケット 1月9日(木)・2月6日(木)・3月6日(木) 10:30~11:30
絵本の読み聞かせ、手遊びなど親子で楽しめます。-申込不要- お気軽に遊びにきてね♪