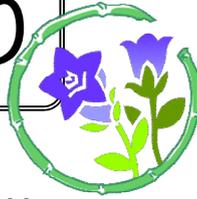


# 原谷公民館だより



## 秩父市原谷公民館

秩父市大野原 2, 991 ☎22-0658 FAX23-0982

町会名	世帯数	人口		
		男	女	合計
宮崎	387	421	455	876
大野原	1, 116	1, 284	1, 344	2, 628
諏訪	1, 454	1, 748	1, 798	3, 546
上黒谷	548	643	647	1, 290
下黒谷	449	498	518	1, 016
合計	3, 954	4, 594	4, 762	9, 356

“4年ぶり”という声をよく聞く夏です。納涼祭、盆踊り大会など地域の夏の行事が戻り、活気あふれるこの季節本来の空気を感じます。この夏、原谷公民館は「まちのクールオアシス」として熱中症予防のための休憩場所の役目もしています。お気軽にお立ち寄りください。

さて、2か月ぶりとなる今月号の公民館だよりは、「黒糖まんじゅう作り」「手打ちそば作り」「季節の料理教室」募集のお知らせです。また、ゆうぎ室の活動として「親子でリトミック」「はらっぱ教室」の各教室に参加いただく親子さんを募集します。皆様のご参加をお待ちしています。

### 黒糖まんじゅう作り教室

食べるとどこか懐かしい気持ちになる黒糖まんじゅう！一緒に作ってみませんか？

**日時** 9月8日(金)

午前9時30分～午後1時

**場所** 原谷公民館 2階 調理室

**講師** 山本 初代 先生

**参加費** 750円(材料代、当日集金)

**定員** 16名(先着順)

**持ち物** エプロン・三角巾・ふきん2枚  
持ち帰り容器・上履き・飲み物

**申込み** 8月22日(火)午前9時から  
電話受付

☺1人9個のお饅頭をお持ち帰りできます☺



### 手打ちそば作り教室

美味しいそばを自分で作ってみませんか？

初心者の方も大歓迎です！

**日時** 9月12日・10月10日・11月21日

(全て火曜日、全3回) 午前9時30分～午後1時

※原則全3回の参加ですが、1回だけの参加もお受けします。

**場所** 原谷公民館 2階 調理室

**講師** 引間 房繁 先生

**参加費** 1,000円/回(材料代)

※各回当日にご用意ください

**定員** 各回16名(先着順)

**持ち物** エプロン・三角巾・ふきん2枚  
持ち帰り容器・上履き・飲み物

**申込み** 8月24日(木)午前9時から電話受付



### 季節の料理教室(秋)のお知らせ

**日時** ①9月19日(火)午前10時～正午

☺ニョッキクリームソース

☺梨と生ハムのサラダ ☺豆とトマトのスープ

②10月17日(火)午前10時～正午

☺秋鮭の唐揚げサラダ仕立て

☺牛肉とごぼうの甘辛みそ煮 ☺さつまいものポタージュ

**場所** 原谷公民館 2階調理室 ※皆さんでランチを楽しみましょう。

**講師** 山中 みさ子 先生

**参加費** 1,800円(2回分材料代、9/19集金)

**定員** 16名 先着順

**持ち物** エプロン・三角巾・ふきん2枚・持ち帰り容器・上履き・飲み物

**申込み** 8月30日(水)午前9時から電話のみの申込みとします。



★じきょうじゅう自彊術体操クラブ誕生★  
4～6月に公民館講座で開催した「自彊術体操体験教室」が毎月第1・3木曜、午後のクラブとして活動開始しました。  
クラブ員を募集しています。興味のある方は、原谷公民館までお問合せください。



## 親子でリトミック[3](全3回)

ピアノに合わせて親子で楽しくリズム遊びを体験してみませんか？今年の6・7月に行ったリトミック[1. 2]に続き、今回はリトミック[3](全3回)の募集です！ぜひご参加ください♪  
(※リトミック[1. 2]に参加された方も、リトミック[3]にお申込みいただけます。)

日時 10月6日・10月13日・10月20日 すべて金曜日、全3回

①午前10時00分～10時50分(1歳クラス)

②午前11時10分～12時00分(2歳クラス)

場所 原谷公民館 1階 ホール

講師 大澤 佳奈子 先生

対象 ①1歳クラス…今年度1歳になるお子さん

②2歳クラス…今年度2歳になるお子さん

参加費 300円

定員 各クラス15組 先着順

申込み 9月12日(火)午前9時から電話受付(参加費は9月22日(金)までにお届けください。)



## はらっぱ教室<<ピラティス>>

毎日育児に奮闘中のお母さん、ピラティスでリフレッシュしませんか？(^)  
3児の母でもある、陽遊 佳代子先生がインストラクターです！

優しい先生のわかりやすいレクチャーで、日々の疲れを気持ちよ〜くほぐし、体幹やインナーマッスルを鍛えて姿勢を改善しましょう♪

日時 10月2日、10月16日、10月23日、10月30日、11月6日 すべて月曜日

午前10時30分から11時30分

場所 原谷公民館 2階 ゆうぎ室

参加費 無料

定員 先着10組

申込み 1回1回の単発講座です。それぞれ開催日の2週間前の午前9時から受付。

(例 10月2日(月)の申込みは9月19日(火)。※9月18日(月)が祝日のため。



# はらっぱだより

毎日暑い日が続きますが、水遊びをしたり、こまめな水分補給をして、暑い夏を乗り切りましょう！



初めての1歳クラス★  
ママと楽しく遊べました！  
(リトミック)



スマイルサークルさんが  
七夕飾りの製作をしました★



ママが作ったおやつを  
みんなで試食♪  
おいしかったね♥  
(育児学級)

