

チャレンジ教室のご案内



うどん de 健康! ~楽しく介護予防~

6月10日(金) 10:00~12:30

■講師 米子市長寿社会課 小椋 善文



でまてす
んえれ
踏ん
を腰
うどん
足で
あと
一石
二鳥!



笑いヨガ~笑う門には福来る!~

6月30日(木) 13:30~15:00

■講師 ヨガ講師 大場 悦子



抱腹絶倒
まちがいなし!
ストレス解消!
免疫力UP!



生活におしゃれな観葉植物を~寄せ植え~

8月18日(木) 13:30~15:30

■講師 園芸センターえど 江戸 賢司



豆にぴったり☆
水耕栽培
うるおいのある
生活を...



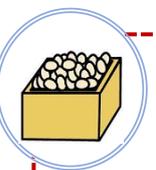
切り絵入門~干支の酉をつくってみよう~

10月17日(月) 10:00~12:00

■講師 権田 薫



専用の道具を
使います
気持ちは
切り絵作家!



味噌づくり体験~手作りは格別!~

平成29年1月下旬ごろ

■講師 成実ふきのとうの会



今年も仕込むぞ
手前味噌!
発酵力
食生活にいい!