



味間ふれあい館・丹南児童館だより

2026 年 10 月号 丹波篠山市中野 28 電話 (079)594-1003 / FAX (079)594-1079

ふれあい館：西田・井関 児童館：田端・上石・西田

病態別料理教室⑤ 動脈硬化

健康な動脈にするには、減塩や脂質のコントロール、野菜・大豆製品・魚の摂取が効果的です。血管をしなやかに保つ食事を学びましょう。

日時：10月19日(月) 10時～12時過ぎ

講師：本莊賀寿美さん 参加費：600円

持ち物：エプロン・三角巾・マスク

参加者：どなたでも参加できます。

申込：10月15日(木)16時まで (定員12人)

そば打ち体験

そば粉の香りを感じ、自分で打ったお蕎麦をその場で味わう時間を過ごしませんか？全麵協認定三段の講師さんが丁寧にご指導くださいます。

日時：10月22日(木) 9時半から13時頃まで

講師：浜園俊弘さん 参加費：700円

持ち物：エプロン・マスク・三角巾

参加者：どなたでも参加できます。

申込：10月19日(月)16時まで (定員12人)

日帰り研修会に行きましょう <兵庫県立歴史博物館見学と干支革細工体験>

日時：11月13日(金)8時半出発、17時ごろ帰着 参加費：3,000円(昼食代は含みません。みゆき通り商店街で、各自で昼食をとっていただきます。個人負担をお願いします) 参加費は研修会当日に集金します。

交通手段：貸し切り大型バス 申し込み：10月23日(金)17時までに味間ふれあい館へお申し込みください。

*詳細は味間ふれあい館までお問い合わせください。研修会のチラシをお渡します。

*見学先はどちらも屋内施設ですので、長く歩くことや天候等の心配はご無用です。お申込みお待ちしております。

10月の広場

ほっこり広場 臨床美術 柿の量感画

日時：10月26日(月)10時～

材料費：300円 申込：10月19日(月)まで

手作り広場 そば打ち体験

右上の案内記事をご覧ください。

コミュ麻雀広場 初心者歓迎！

日時：10月29日(木)13時～

参加費：100円 申込：不要



10月の教室・サークル

茶道教室 2日・30日(金)19時30分～

パソコンサークル 2日・16日(金)13時30分～

3B体操 19日・26日(月)13時15分～

舞踊教室(桜喜会) 13日・27日(火)13時30分～

フォークダンス 2・9・16・23・30日(金)13時15分～

ギター教室 6日・20日(火)18時～

太極拳(悠ゆう会) 14日(水)9時～

ジャズダンス教室 3日・17日(土)13時～

かごサロン 5日(月)13時～

気象警報発表時や、やむを得ない事情などによって事業を中止することがあります。ご了承ください。

☆丹南児童館から☆ 児童館は元気な笑顔があふれています。

食欲の秋・スポーツの秋・文化の秋 健康に気をつけて、秋を楽しみましょう。

10月の楽しい行事

10月1日(木)11:00 おはなし広場

10月7日(水)10:00 ほっとママ広場「ハッピー親子ヨガ」※ 10月8日(木)11:00 つくしんぼ広場

10月13日(火)10:00 ほっとママ広場「筆ペンレッスン」※ 10月14日(水)10:00 ベビーマッサージ教室※

10月15日(木)11:00 つくってあそぼうく運動会ごっこ※ 10月22日(木)11:00 うたってあそぼう♪

※は申込制です。詳しくは児童館にお問い合わせください。

