

上里東公民館だより

第193号

令和6年1月1日発行

電話/FAX 34-1041

新年あけましておめでとうございます。



昨年は皆さんから、多くのご協力を頂きありがとうございました。
今年もどうぞよろしく願いいたします。今年の干支は辰。龍は繁栄の象徴とされています。
皆さんにとって2024年が栄えの年になりますよう心よりお祈り申し上げます。
今年も引き続き公民館事業へのご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

館長 山城

東公民館主催・サルビア学級合同閉級事業「健康講座」

「睡眠」と「健康」の知恵袋講座

眠りたくてもなかなか眠れない

年齢とともに眠りが浅くなったなどのお悩みはありませんか？

眠りと健康の意外な関係を紹介します

日時：2月9日（金）午後1時30分～

場所：上里東公民館 学習室

講師：明治安田生命 熊谷支社 本庄営業所
チーフ・コンシェルジュ 木元 美和 様

参加費：無料 持ち物：飲料

申込み：上里東公民館まで電話又は直接お申込みください。

—皆様方のご参加をお待ちしております—



希望者を対象に
血管年齢・野菜
摂取量の測定も
実施します。

『めざせ 交通事故ゼロのまち！』

主催事業『味噌作り』

～地元で採れた大豆と米で作ります～

日時：2月16日（金）・18日（日）

【16日＝米麴作り・18日＝味噌作り】

上記の2日間（午前9時～12時位）に
参加できる方に限ります。

場所：賀美公民館 調理室

講師：横堀 隆宣 様

材料費：2,000円



（出来上がりで味噌5kg位・塩麴200g）

持ち物：エプロン・マスク・味噌容器10ℓ用

頭布・塩麴用350mlの広口容器・飲料

定員：12名（上里東地域在住者に限定）

申込：1/15（月）～2/2（金）までに参加費を添えて
上里東公民館までお申込ください。

「味噌作り」申込書（No. ）

氏名 _____

電話 _____

行政区 _____

「味噌作り」領収書（No. ）

材料費2,000円領収致しました。

令和 年 月 日

上里東公民館

⑧

一年末年始

12月29日～1月3日まで休館となります。

この間、空き缶以外の資源回収は
停止させていただきます。

