



## 成沢交流センター及び関係団体行事

|                                |     |                       |
|--------------------------------|-----|-----------------------|
| 12月5日(月)、12(月)<br>19日(月)、26(月) |     | 子供講座 ～子供英語講座・4回シリーズ～  |
| 12月23日                         | (金) | 親子教室 ～楽しくお花を生けてみましょう～ |
| 12月28日                         | (水) | 成沢交流センター全館大掃除         |
| 12月29日(木)<br>～1月3日(火)          |     | 成沢交流センター全館休館          |
| 平成24年1月7日                      | (土) | 成沢地区賀詞交歓会             |
| 1月27日                          | (金) | 成沢楽寿大学 ～民謡「江差追分」～     |

## 成沢地区賀詞交歓会

新しい年を寿ぎ、皆様のご多幸を祈念する賀詞交歓会を開きます。

- ・日時 平成24年1月7日(土) 10:00～12:00
- ・場所 成沢交流センター 1号室
- ・参加費 1,000円 (当日申し受けます) 先着75名
- ・申込 H24年1月4日(水)までに  
成沢交流センター ☎(35)5587へ申込み下さい。



※酒席ですので、ノーマイカーでお願いいたします。

皆様お揃いでお出かけ下さい。お待ちしております。

※上履きをご持参下さい。

## 減塩食で生活習慣病予防

塩分摂り過ぎていませんか？

主催：日立市食生活改善

- ・日時 : H24年1月11日(水) 9:30～12:00
- ・場所 : 成沢交流センター 調理室
- ・材料費 : 200円
- ・献立 : ・高野豆腐の洋風巻き ・おろしごぼうあんかけ  
・切干大根おかつ炒め
- ・持ち物 : エプロン、三角巾、布巾、米1/2カップ、電卓、みそ汁100cc
- ・募集 : 先着10名
- ・申込 : 石井(☎35-0791) ・佐藤(☎38-0256)



※1/11は参加者以外でも9:30～12:00までみそ汁塩分濃度を計りますので  
みそ汁100ccご持参下さい(無料)

## かんたん米麴づくり

色々な料理に活用できます！！（活用法レシピ付き）

- ・日時 H24年1月26日（木） 9:00～12:00
- ・場所 成沢交流センター 調理室
- ・講師 蛭田 三雄 先生
- ・材料費 1,000円
- ・持ち物 ・エプロン・三角巾・布巾
- ・申込 H23年12月26日（月） 9:00～ 先着10名  
成沢交流センター ☎（35）5587



## 成沢楽寿大学 ～民謡「江差追分」～

本物の民謡をお届けします！！ お楽しみ下さい。

- ・日時 H24年1月27日（金） 10:00～11:40
- ・場所 成沢交流センター 1号室
- ・講師 江差追分会 桑名 靖生 先生 他7名

