

**講座** 子ども料理教室  
中央公民館 ☎54-8141

秋田県漁協北部総括支所女性部「ひより会」の方を講師に招き、カナガシラの炊き込みご飯やつみれ汁などを作ります。

**日時** 7月6日(土)  
午前10時～午後0時30分

**場所** 働く婦人の家

**対象** 市内在住の年長児～小学3年生

**定員** 先着12人 **費用** 500円

**持ち物** エプロン、三角巾、手拭き、タッパー、箸

**申し込み** 6月14日(金)午前9時から電話で。締め切り30日(日)



※6月30日までに中央公民館へ材料費をお支払いください。キャンセルによる返金は7月3日(水)まで対応可。

**講座** 多肉植物の寄せ植え講座  
中央公民館 ☎54-8141

地域の花屋で働く方を講師に招き、インテリアにもぴったりの多肉植物の植え方や育て方を学びます。

**日時** 7月23日(火)  
午前10時～11時30分

**場所** 働く婦人の家

**対象** 成人女性(市内に在住・勤務の方優先)

**定員** 先着12人

**費用** 2,000円

**持ち物** ピンセット

**託児** あり(要相談)

**申し込み** 6月14日(金)午前9時から電話で



**お知らせ** ふるさと秋田文学賞作品募集  
県総合政策課 ☎018-860-1216

秋田をテーマにした文学作品を募集しています。

**部門** ①小説(原稿用紙50枚以内)  
②随筆・紀行文

(原稿用紙20枚以内)

**賞** ふるさと秋田文学賞各1編ほか

①賞金50万円②賞金30万円

**申し込み** 7月31日(水)(当日消印有効)までに、原稿をホームページからダウンロードした必要書類と一緒に郵送または持参(午前9時～午後5時)で

**送り先** 〒010-8570

秋田市山王4-1-1

県企画振興部総合政策課

県民読書推進班

※詳細はホームページでご確認ください。

**講座** きみ恋講座

●トールペイント講座

楕円形の鉢カバー(直径24cm・高さ10.4cm)にバラとリボンを描きます。

**日時** 6月18日(火)午後1時～4時

**定員** 先着5人 **費用** 1,600円

**持ち物** ドライヤー、エプロン

**申し込み** 電話で

●高橋公証人の遺言講座

能代公証役場の高橋仁公証人を講師に招き、相続と遺言の基礎知識や公証役場の役割について学びます。

**日時** 6月19日(水)

午後1時30分～3時

※3時から個別相談(要予約)に対応します。

**定員** 先着10人 **申し込み** 電話で

恋文すぽっと きみまち ☎88-8407

●木彫り体験講座

天然秋田杉を使って木の葉形のペンダントを作ります。

**日にち** ①6月26日(水)

②7月24日(水)

**時間** 午後1時～3時

**定員** 先着10人 **費用** 500円

**申し込み** 電話で

●ハーバリウム講座

好みの花を選んで、見た目も涼しげなハーバリウムを作ります。

**日時** 6月21日(金)

午後1時30分～3時

**定員** 先着5人 **費用** 1,400円

**持ち物** はさみ **申し込み** 電話で

●ペン字講座

①のし袋の書き方・名前(ペン字)②宛名・書前(ペン字)③のし袋・宛名・名前(筆ペン)の全3回開催します。愛用のペンがあればお持ちください。

**日にち** ①6月24日(月)

②7月1日(月)

③7月8日(月)

※1回のみ参加も可能です。

**時間** 午後1時30分～2時30分

**定員** 先着10人

**費用** 1,500円(1回500円)

**申し込み** 電話で

**広告**

能代市から委託を受けた教室です  
無料で参加できます



教室内容のお問い合わせは

**パワーアップライフ能代**

代表 渡部整骨院能代駅前分院 ☎55-1015  
事務局 かんまちすこやか整骨院 ☎88-8378

整骨院の業務を活かした介護予防で、いつまでもいきいきと!

**介護予防体操に参加してみませんか?**

ストレッチや、リズム運動、バランスボール、筋力トレーニングなどを行いますが、簡単で安全・効率的な内容で、身体への負担も少なく腰痛や膝関節痛の方も安心です。

**期間** ①8月22日(木)～11月7日(木) ②12月6日(金)～2月28日(金)

(毎週木曜日・全12回)

(毎週金曜日・全12回) ※1月3日除く

**時間** 午後1時～2時30分ごろ

**場所** 能代市総合体育館格技場

参加について(送迎はありません)  
市の生活機能評価で「生活機能が低下している」と判定された方が参加できます。

**申し込みについては、担当区域の地域包括支援センターへご相談ください**