

# 南陽協働センターだより

令和4年10月5日号 TEL 426-3714 市委託南区第1号

## 回 覧



令和4年度 地域文化セミナー

## 初心者さんの発酵料理教室

手作りの甘酒や塩麴で腸内環境を整えお腹も元気！！

【日 時】 令和4年11月25日、12月9日、12月23日（金） 全3回

午前9時30分～12時30分



【場 所】 南陽協働センター  
2階 料理教室

【定 員】 8人（全3回受講できる方が対象となります。）

【費 用】 3,900円  
（3回分材料費）

【講 師】 まき 先生  
（発酵料理教室 認定講師）

回	日 程	学 習 内 容
1	11月25日(金)	・発酵食の基礎知識 ・塩麴作りと塩麴料理
2	12月 9日(金)	・飲む点滴「甘酒パワー」 ・甘酒作りと甘酒を使った料理
3	12月23日(金)	・塩麴、甘酒を使った料理

【持ち物】 《全回共通》エプロン、三角巾、マスク、ふきん（タオル）、筆記用具、持帰り用容器  
《1 回 目》400ml以上の密閉容器（通気口があると良い）  
《2 回 目》500mlの口の広い水筒かスープジャー  
《3 回 目》持ち物は特にありません。

申し込み

締切日：10月31日(月)13時までに 窓口、電話  
QRのいずれかの方法でお申し込みください。

方法：◆窓口 ◆電話（426-3714）（窓口・電話は午前9時～午後5時 日曜・祝日を除く）◆右の申込用QRでも受け付けます。  
※先着順ではありません。申込多数の場合は抽選となります。



受講確認：11月1日(火)、2日(水)、4日(金)の間に、窓口または、  
お電話でご確認ください。（午前9時～午後5時）

申込用QR

- 定員に達しない場合は、10月31日(月)13時以降に先着順でのご案内となります。
- 初回に、材料費3,900円を集金いたします。つり銭のないようにご準備願います。材料の準備等ありますので、欠席の際の返金はいたしかねます。ご了承ください。
- 講座実習風景時を撮影し、協働センターだより・掲示物等に使用させていただく場合がありますので、ご了承のうえお申し込みください。

南陽協働センター ☎426-3714

※コロナウイルス感染拡大防止のため、講座の開催を中止させていただく場合がございます。ご了承ください。

裏面もご覧ください

## 令和4年度 浜松市と大学との連携事業

# 「認知症予防 “海馬を鍛えよう!!”」

【日時】 11月 9日(水) 午前10時00分 ~ 午前11時30分

【場所】 南陽協働センター ホール

【対象】 認知症予防に興味のある方

【内容】 海馬とは物事を記憶する重要な器官で、その萎縮はアルツハイマー型認知症と密接な関係があるとされています。

本講座では、大学生が物忘れと認知症の違いについて講義し、日頃の生活の中で実施できる海馬の鍛え方を体験し、認知症予防について皆様と考える。

【定員】 15人(定員超の場合は抽選)

【講師】 聖隷クリストファー大学 学生

【参加料】 無料

【持ち物】 筆記用具・動きやすい服装



申込用QR

＜お申し込み＞

締切日：10月26日(水) 13時までに窓口、電話、QRのいずれかの方法でお申し込みください。

方法：★窓口 ★電話(426-3714)

(窓口・電話は午前9時～午後5時、日曜・祝日を除く)

★右側の申込用QRでも受け付けます。

※先着順ではありません。申し込み多数の場合は抽選となります。

受講確認：10月27日(木)～10月29日(土)の間に窓口または、お電話でご確認ください。

(午前9時～午後5時)

- 定員に達しない場合は、10月26日(水)13時以降に先着順でのご案内になります。
- 講座実習風景時を撮影し、協働センターだより・掲示物等に使用させていただく場合がありますので、ご了承のうえ、お申し込みください。

※コロナウイルス感染拡大防止のため、急遽、講座を中止する場合がございますが、ご了承ください。

南陽協働センター 電話426-3714

**【お知らせ】「中田島オータムフェスタ2022」令和4年10月22日(土)開催!**

楽しいイベント盛りだくさん! 詳細はホームページにて <<右側QR参照>>

