

毎回人気の安比ペンションスターダストの近藤先生の料理教室の参加者募集です！

新米に合う美味しいおかず作り 料理教室

今年度1回目となる料理教室は、採れたての新米をさらに美味しく食べたいという思いから、新米に合うメニューを近藤先生に考えていただきました。

メニューを見ただけでお腹が空いてしまうメニュー揃いですね♪
皆さんお友達をお誘いあわせの上、どしどし申込みください♪

～ メニュー ～

- ◎鶏手羽元のさっぱり煮
- ◎魚ときのこの味噌炒め
- ◎茄子の薬味酢がけ
- ◎スパイシー豚汁

日 時 11月19日(水) 10:00～12:30頃

場 所 田頭コミュニティセンター調理室、会議室

講 師 近藤 祐子氏(安比ペンションスターダストオーナー)

対 象 八幡平市在住の成人(定員12名)

受講料 1,300円(材料費)

持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰り用タッパ、マスク

衛生対策 マスク着用、爪切り、手指消毒をお願い致します

申込み締切 11月7日(金)まで(※ただし定員に達し次第受付終了)

申 込 先 田頭コミセンの窓口で直接、又は電話(76-2521)でお申し込みください。

のびのび健康体操教室

田頭コミセンでは毎月2回体操教室を開催しています。
凝り固まった身体を気持ちよく伸ばしましょう
当日参加も**大歓迎**です! **【参加費無料】**



日にち: 11月14日(金)、11月26日(水)

時 間: 午前10時～11時

場 所: 田頭コミセン研修室

講 師: シルバーリハビリ体操講師

持ち物: 水分補給用の飲料、

ヨガマット(持参できる方)

※ヨガマットはコミセン貸出しも有ります

カタログから好きな絵柄を選び事前注文し制作します

「干支をみんなで作る会」のご案内

あっという間に「干支づくり」の案内をする時期になりました。今年からは、注文期間中に田頭コミセンへ来館していただき、好きな干支キットをカタログから選んでもらい、コミセンで一括注文します。

制作日には皆さんでおしゃべりをしながら、一緒に作りましょう♪ わからないところはコミセン職員がお手伝い致します。(問い合わせ先:田頭コミセン 76-2521)

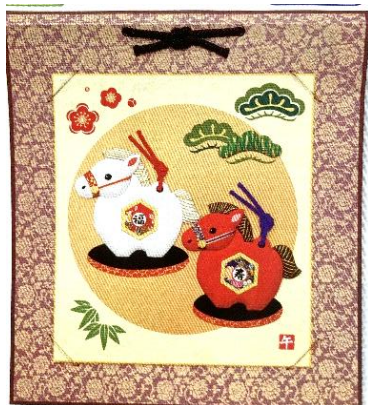
① まずは注文期間中にコミセンへ来館し、好きな絵柄を選びます。

注文期間：令和7年 10月14日(火)～11月14日(金) 午前9時～17時

※1 この期間にコミセンへお越しいただきカタログより制作物をお選びいただき料金を集金します。

※2 来館注文が難しい方は、写真のAかBのどちらかお選びいただき、電話口でも注文できます。

A



制作した色紙を飾る時に使う周
りの額のようなものを「色紙掛
け」と言います。⇐

B



② 制作日に田頭コミセンに来館し、一緒に各々の制作物を完成させます。

制作日：令和7年 12月3日(水) 午前9時～12時

場 所：田頭コミュニティセンター 研修室

対 象：八幡平市在住の成人の方

材料費：各々の注文したキットにより料金は変わります

持ち物：手拭きタオル、はさみ、ピンセット(持っている方)、眼鏡等必要な物。

※1 制作日に参加できない方も注文可能です。ご自身でお家でゆっくりと制作するのにご利用ください。その場合は、12月3日以降にお受取り・お支払いにご来館ください。

※2 電話注文でAかBを選んだ場合、キット料金はどちらも1,870円、色紙掛け(額)が必要な方は+1,100円となります。

※3 コミセンで一括注文のため送料はかかりません。実費のみでご参加いただけます。

※4 干支を作る会のご案内は今回号をもちまして今年度の案内を終了いたします。