

旬の食材で夏の疲れをリセット

秋の恵みを味わい、心も体もホッとするとともに楽しんでもみませんか？

【講師】

柚澤フミ子さん（下町在住）

【経歴】

安比のユアティックヒルズ（東北電力保養所）で25年間、調理長を務めた方です。

【得意料理】

和洋中華なんでもこなしますが、今回は洋食メインでお願いしました。

☆ 当日のメニュー ☆

- カボチャの冷製スープ
- トマトライス
- サラダ
- デザート

日時：9月4日（金）9時～13時

会費：1,000円（材料費として）

持ち物：エプロン・三角巾・タッパー・

メモ帳（筆記用具：材料、レシピ等書き留めて頂きます。）

場所：大更コミュニティセンター 調理室

定員：15名（定員になり次第締め切り。）

※申込みは大更コミュニティセンターに直接お申込み頂くか、電話またはファックスでお申込みください。

【お問合せ】大更コミュニティセンター（電話番号：76-4069：FAX番号：70-1851）

※平日で午前9時～16時の間にご連絡ください。

FAXの方は切り取らずに送信してください。定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

【市民講座 フレンチ料理教室 9月4日（金）参加申込書】

裏面もご覧ください

行政区		氏名	
連絡先			

【手作り講座 三色パステルアート 9月9日（水）参加申込書】

行政区		氏名	
連絡先			

市民講座（大更婦人学級第3回講座と合同開催）

3色パステルアート

～3色のパステルで、あなただけの一枚を！～

綿を使い、やさしく色をのせて描く、**3色パステルアート**。初めてでも、絵の苦手な方でも、飾りたくなるような絵を描けます。楽しく描いているだけで、緊張やストレス・不安が緩和され、深い集中・リラックス状態になる”瞑想”と同じような効果があるそうです。

季節を感じる作品作りを楽しみながら、心癒されるひとときを過ごしませんか？
皆様のご参加をお待ちしております。

日時 9月9日（水）午前10時～12時

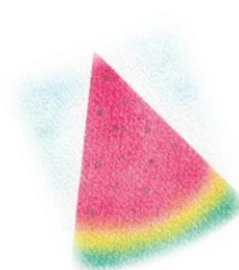
講師 田頭コミュニティセンター職員 嶺岸恵子 さん

場所 大更コミュニティセンター大会議室

費用 600円（画材、写真立て等）

持ち物 ハサミ、汚れても良い服装でご参加ください。

お申込み 大更コミセンまで申込書をご持参いただくか、電話・FAXにてお申込みください。（申込書・お問合せ先は、表面をご覧ください。）



大更コミセン窓口にて
作品展示中。
ご観賞ください♪

表面もご覧ください⇒