

令和7年度

要予約  
定員10名

# 家族介護教室

ご家族を介護されている方  
介護に関心のある方など  
どなたでも参加OK!



受講料  
**500円**  
(材料費)

## 男の料理教室

女性も参加OK!

第1回

**9/26 (金)**

13:30~15:30  
羽田地区センター 調理室

第2回

**11/27 (木)**

13:30~15:30  
常盤地区センター 調理室

講師

地域包括支援センターみずさわ東  
佐藤 勝幸



火を使わずに誰でも  
簡単に作れる  
栄養満点レシピ!  
メニューは当日の  
お楽しみです ✨

エプロンをご持参ください。

布小物ワークショップ

## 着物のうさぎ人形作り

**10/20 (月)**

13:30~15:30  
常盤地区センター 会議室

講師

布あそび美屋  
三野宮 美佐子 氏

誰でも簡単に  
本格的なお人形が作れます。  
一緒にリフレッシュしませんか?

- \*うさぎの顔は完成品がキットに入っています。
- \*着物の布は縫いやすい木綿の和柄。みなさんには、うさぎの胴になるお手玉を作って頂きます。
- \*希望により完成した袖などもキットに入れられます。



うしろすがた



申し込み  
問い合わせ

地域包括支援センター

みずさわ東

☎ 0197-34-0073

奥州市水沢太日通り2丁目1-20これさほビル2階