

地元の麴店で

みそづくり体験しませんか？



《日 時》 6月27日（土）
午前9時より（時間厳守）
1時間程度で終了

《場 所》 （有）栴島商店

《材 料 費》 6,583円（減塩味噌は8,630円）

公民館から補助金2,000円があります。
負担金は4,583円（減塩味噌6,630円）です。

※お釣りがないように準備をお願いします。
※栴島商店に代行される方は負担金はありません。

※当日欠席される方は公民館へ連絡をお願いします。

《持 参 す る 物》 五升かめ
エプロン
タオル（かめ拭く用）



マスク持参をお願いします。

希望される方は氏名・電話番号・行政区・合わせ味噌か減塩味噌のどちらかを決め
下記まで午前中（日・月曜日を除く）にご連絡ください。

申込締切 6月23日（火）

連絡先 TEL 63-2986 上庄公民館（管理人）

「上庄公民館、上庄まちづくり協議会」共催

脳トレの
イメージが変
わる!?

みんなで わくわく 楽しもう!

「アタマ**げんき**脳トレ教室」

計算するの?
漢字を使う
の?

いえいえ、「ワクワク楽しく」
脳を刺激して**元気**にする様々
なクイズにチャレンジします。

- 期 日：6月14日(日)
- 時 間：10時開始
- 会 場：上庄公民館



- 内 容 ① **認知症予防**のポイント5つ
- ② 脳に刺激を与える「手・指の運動」
- ③ 楽しい「脳トレ問題」にチャレンジ!!

■ 講 師：下川 善史 (しものがわ よしふみ) 氏

- ・ 認知症予防 脳トレ士 (前 NHK脳トレ番組 講師)
- ・ NPO法人こころとからだの介護予防協会 所属
- ・ 「TOSSキッズ みやま教室」塾長

若い人にも 知っておいてほしい内容です。
若い人から高齢者まで お気軽にご参加ください。

