

瑞豊館だより

八戸市農村環境改善センター瑞豊館

八戸市豊崎町上永福寺130-1

電話・FAX 23-2618

令和5年 9月 19日 発行

10・11・12月 講座のご案内

楽々ストレッチ

*ストレッチで身体を
ほぐしましょう
日時 10月3日・17日
11月7日・21日
12月12日・19日
毎回火曜日 13:30~15:30
講師 エスプロモ(株)
斉藤 あかね 先生
持ち物 飲み物・タオル
*当日参加でも大丈夫です

そば作り教室

*新そばを自分で
打ってみましょう
日時 11月13日(月)
10:00~12:00
講師 山の楽校 岩渕 修一 先生
募集人員 10名
参加費 700円
持ち物 エプロン・三角巾
×切 11月6日(月)

料理教室

*身体に良い料理を
作りましょう
日時 12月12日(火)
10:00~13:00
講師 八戸市食生活改善推進員
協議会 豊崎支部
材料費 800円
持ち物 エプロン・三角巾
×切 12月5日(火)

※ 楽々ストレッチですが4月に発行した令和5年度の講座案内と12月に日にちの変更があります。お間違えのないようよろしくお願い致します。

八戸ウィンドアンサンブル コンサートのお知らせ

日時 10月22日(日)
14:00~15:00

場所 瑞豊館ホール

曲目 どうする家康・八幡馬
リトルマーメイド 他

※迫力のある演奏をお楽しみ下さい♪
皆様のお越しをお待ちしております。

◆豊崎地区健康づくり委員会より◆

豊崎地区健康まつりを10月29日(日)に
4年ぶりに開催する事になりました。

健康クイズ、うみねこ体操、グランドゴルフ他
ビンゴ、食堂、売店もあります。

皆様の多数のお越しを

お待ちしております。

詳細は後日健康まつりのチラシ
にてお知らせいたします。

ぜひ健康寿命日本一!

◇◇◇ お礼 ◇◇◇

◇川村秀嗣様、石橋隆様より
館庭の草刈りをしていただきました。

◇切無沢操様、根森良男様より
館庭整備をしていただきました

ありがとうございました!!

瑞豊館協力会からのお知らせ

しばらく空白になっていました瑞豊館協力会副会長に
連合町内会会長の推薦により石橋隆さんが就任いたし
ました。よろしくお願いいたします。

◇◇◇ 瑞豊館からのお願い ◇◇◇

◇寒い季節に入りますと暖房を利用する機会が増える
と思います。ご使用の際はストーブの消し忘れのな
いようお願い致します。なお、暖房費の支払いは当
日または翌日にお願いします。

◇警備セット、窓の施錠、消灯のご確認、片付け、部屋
等の清掃もよろしくお願い致します。

◇引き続き「節電」のご協力をお願いします。

◇私物、ゴミはお持ち帰り下さいませよう
お願いします。

最後の人は
戸締りを
忘れないように

