

### ■「旬の味」料理教室

地場産の季節野菜など、旬の食材を使った美味しい料理を学びます。今回の旬の食材は皆野町の隠れた名産品の『畑わさび』です。皆様のご参加をお待ちしています。

**期** 4月21日(金)  
**時** 午前9時30分～正午  
**場** 総合センター  
**講** ふるさとの味伝承士

**定** 16人(定員を超えた場合は抽選)  
**費** 材料費(500円)当日徴収  
**持** エプロン、頭巾、手拭き、マスク  
**申** 4月14日(金)まで

### ■高齢者水中ウォーキング教室

水中でのウォーキングのほか、音楽に合わせた簡単なエクササイズを行います。水圧や浮力を利用することで、膝や腰などへの負担を少なく運動することができます。

水に入るのがはじめてというかたも大歓迎！お気軽にご参加ください。

**期** 5月24日(水)～7月12日(水)  
 毎週水曜日・全8回  
**時** 午後1時30分～2時30分  
**場** ふれあいプール・ホット  
**対** 65歳以上のかた

**定** 10人(新規者優先)  
**費** 無料  
**申** 4月3日(月)～11日(火)

## み～んなと **手** で **話** そう 簡単手話入門

#### 【手話を勉強しています】

両手の人差し指を水平に向かい合わせ、互い違いに数回まわします。

指を伸ばした両掌を自分に向けて本を読むように並べ、軽く下へ2回下ろします。

左手の親指と人差し指を平行に伸ばし、交差するように右手人差し指を当てて「中」の形を作ります。



動画は  
こちら



協力：ちちぶ広域聴覚障害者協会