



編集・発行 見附市中央公民館 見附市本町2-5-9 休館日
☎ 62-1058 ✉ tyuukou@city.mitsuke.niigata.jp 12月28日(木)※夜間利用可能



「学習人材バンク」登録講師による自主講座 笑いヨガ体験会



「笑い」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた健康法です。
子どもからお年寄りまで楽しめます！お気軽にご参加ください。

1月14日(日)午前10:00～11:00

会 場：中央公民館 中ホール

講 師：惣角 陽平さん（日本笑いヨガ協会認定 笑いヨガティーチャー）

定 員：30名（先着順）

参加費：無料

持ち物：タオル、飲み物

申込み：1月6日(土)までに中央公民館（☎62-1058）へ



..... ❖

おいしく学ぼう！

手づくりパン教室



お待ちかね、地元人気店オーナーの指導によるパン教室。
ピザもパンも生地づくりの基本は同じ！プロから「混ぜる」「こねる」
「発酵させる」コツを学びましょう。今回は2種類のピザを作ります。

国産小麦で
生地から作る

1月29日(月)午後1:00～4:30

会 場：中央公民館 調理実習室（3階）

定 員：12名（先着順）

参加費：1,500円（材料費／当日徴収）

持ち物：エプロン、三角巾（バンダナ）、
手拭き、飲み物、マスク

申込み：中央公民館（☎62-1058）へ

講師 今井一雅さん



「大黒製パン」代表

託児OK!!

ご希望の場合は
申込み時に要予約。
対象：6か月児～就学前
料金：お子様一人300円

..... ❖



年末年始 休館日のお知らせ

12月29日(金)～1月3日(水)まで、終日休館
3月の施設利用申請は、1月4日(木)から受付

