

令和3年度

2月号

こちら波田公民館案内です！

発行・問合せ先 波田公民館 TEL92-2268 Fax92-7111

食育講座

信州の郷土食「やしょうま作り」

信州の各地に伝わる早春の味「やしょうま」を作ります。やしょうまは、ようやく春のきざしを感じる2月に各家庭で作ってお供えする郷土食です。各地に伝わる言い伝えや形の違いなどを伺いながら、粉を蒸す最初から行い、基本の梅を作ります。

日時：2月21日（月）
13:30～15:30

場所：波田公民館 料理実習室

定員：8名

講師：農村生活マイスターの皆さん

参加費：500円（材料費）

持ち物：エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具、持ち帰り用容器



締め切り：2月14日（月）

教養講座

「幸せになるための老いじたく講座」 -相続、介護、医療、認知症対策のお話-

もしも自分に何かあったら相続はどうなるのか。もしも親に何かあったら、認知症になったら、どうしたらいいのか。

そもそも、自分はどんな最期を迎えたいのか…。遺言書やエンディングノートの活用法を交えながら、「老いじたく」について考えます。

日時：3月9日（水）13:30～15:00

場所：波田公民館 大会議室

定員：20名

講師：宮澤 優一さん

（行政書士宮澤優一事務所 特定行政書士・社会福祉士）

参加費：無料

持ち物：筆記用具

締め切り：3月7日（月）



健康講座 冬のスポーツ「スノーシュー」を楽しもう！

普段なかなか見ることのできない雪山の幻想的な世界へご案内！乗鞍高原専属ガイドの案内のもと、スノーシューを履き、冬の乗鞍高原を散策します。

日時：2月12日（土）8:30～16:30

集合：8:20 波田公民館前（バスで移動）

場所：乗鞍高原

定員：12名

対象：小学校高学年から中高年（健脚な方）

講師：松場 省吾さん（乗鞍高原専属ガイド）

参加費：無料（※スノーシューレンタル料1,200円）

持ち物：お弁当、飲み物、スノーブーツまたは防寒長靴、防寒具、日焼け止め、ゴーグル等

締め切り：2月9日（水） ※定員になり次第締め切り

※レンタルを希望される方は、申込時に身長と足のサイズをお知らせ下さい。レンタル料金は、当日の朝に徴収します。

※湯けむり館で入浴を希望される方は、入浴料金を別途準備のうえ、タオル等必要な物をお持ち下さい。（入浴できない場合もありますのでご了承下さい。）



健康講座

「動いて笑って楽しむ講座」 ～脳トレエアロ～ ※再掲

音楽に合わせて、軽く体を動かします。気軽に楽しみましょう♪

日時：① ~~1月19日（水）終了~~

② 2月16日（水）

③ 3月16日（水）

10:30～11:30

場所：波田公民館 大会議室

定員：若干名（追加募集）

講師：杉本 裕子さん（音楽療法士）

参加費：無料

持ち物：飲み物、汗拭きタオル、上履き（運動靴）

締め切り：2月10日（木）

作品展 のお知らせ

波田公民館2階ギャラリーに皆さんの作品を展示します。ぜひご覧下さい。

2月1日（火）～2月15日（火） 波田小学校 書き初め展

2月16日（水）～2月28日（月） 波田小学校 作品展



※ 今後の新型コロナウイルス感染症の感染状況により、休止または、内容が変更になる事が有ります。ご了承下さい。

※ 講座に参加される場合はマスク着用をお願いいたします。

※ お申し込み後にやむを得ずキャンセルされる場合は、ご連絡いただきますようお願いいたします。

その際、講座によってはキャンセル料が発生することがあります。ご了承下さい。