

えぼかの台所開催のお知らせ

『毎日、手軽に続けられる』を目標に、料理教室を月1回開催しています。

◆開催日時とテーマ

① 12月26日(月)、男性の料理教室  
～お正月料理～

② 1月18日(水)、

よい食生活をすすめるために  
～上手に乳製品を～

③ 2月20日(月)、高血圧予防  
～楽しく減塩を～

④ 3月19日(月)、郷土料理  
開催時間は各回とも

午前10時から午後1時

◆場所 えぼか調理室

◆参加費 300～500円(材料費実費)

◆持参するもの エプロン、三角巾  
(ハンダナ)、筆記用具、参加費

◆定員 30名

◆申込期限 実施日の10日前まで

◆申し込み・問い合わせ先

保健課(えぼか内) ☎63-2780

白沢保健センター ☎44-4188

新春ミニ街頭献血のお知らせ

新春ミニ街頭献血が行われます。

◆日時 1月20日(金)

① 午前9時から11時30分

② 午後3時から6時

◆場所 えぼか

※受付場所はえぼか玄関ロビーになります。

◆内容

献血の種類は、全血献血(200

ミリリットル・400ミリリットル)です。献血が出来る年齢は、16歳から69歳までの方で、体重が男性45キロ、女性40キロ以上で健康な方ならどなたでも献血できます。

◆問い合わせ先

保健課(えぼか内) ☎63-2780

パパ・ママ教室開催のお知らせ

順調な妊娠、楽しいマタニティ期が過ごせるよう、パパ・ママ教室を開催します。

◆開催日時とテーマ

① 12月19日(月)、妊娠中の過ごし方  
～栄養と歯の健康について～

② 2月27日(月)、

出産準備と育児について  
～赤ちゃんのお風呂の入れ方～

開催時間は各回とも

午後7時から午後8時30分

◆対象者

妊娠届け出をした夫婦とその家族。

ご夫婦でも、お一人でも受けられます。

◆申込み方法

開催日の1週間前までに必ず電話

で申し込みをしてください。

◆場所 えぼか

◆問い合わせ先

保健課(えぼか内) ☎63-2780

本宮市健康力アップ応援事業  
ボディメイクスクールのお知らせ

◆好評開催中です!

お友達を誘って参加しませんか? 身体測定とボディ改造のための基

本動作を学び、さらにお楽しみ健康講座があります。体型が気になる! 健康増進を図りたい! 生活習慣を変えたい! 方は、えぼかへ集合です。

◆日時 12月5日(月)、1月16日(月)、  
2月13日(月)、3月5日(月)

昼コース 午後1時30分から

夜コース 午後7時から

◆会場 えぼか 健康増進広場

◆内容 ・健康チェック(身体計測)  
・ストレッチと筋力アップトレーニング  
・ミニ健康講座(お楽しみ)

◆用意していただくもの

★大判バスタオル

★動きやすい衣服(更衣室あり)

★水・お茶などの水分補給用の飲み物

※申込みは不要です

※身体計測(腹囲含む)を行いますので、開始時間前においでください。

※夜コースは参加人数に余裕があります。

◆問い合わせ先

保健課 健康増進係(えぼか内)

☎63-2780

えぼかイベント開催のお知らせ

正月用はし入れと  
お年玉袋作り

正月用はし入れとお年玉袋を折り紙で作ります。

お手製のはし入れを食卓に並べ、新年な気持ちで新年を迎えてみませんか。

お気軽にお立ち寄りください。

◆日時 12月11日(日)

◆場所 午前10時から正午  
イベント交流広場

ここから下は広告欄です。内容についてのお問い合わせは、直接、広告主の方へお願いします。

豊かな緑に囲まれた静寂な施設なか、

祭壇 葬儀用品 お料理 花輪 贈答品

など、満足のいくサービスを提供いたします。

社の中の斎場

ほうりん

ほうりん斎場  
ほうりん法要ホール  
東和斎場  
大山斎場  
福島平野斎場

二本松市上竹2-286-1  
TEL.0243-23-5520 FAX.0243-22-7377  
二本松市針道字鍛冶屋敷15-1  
大玉村大山字玉貫19-7  
福島市飯坂町平野字大前田1-4  
TEL.024-542-6444 FAX.024-542-4960

ありがとう  
心静かに手を合わす。

0120-43-1194

●年中無休 ●24時間受付 ●大駐車場完備

ほうりん 大山斎場

## 「クリスマス・ハンドベルコンサート」 「いっしょにあそぼう」

郡山女子大学短期大学部の幼児教育学科の学生さんたちにより、えぼか子育て支援事業「クリスマス・ハンドベルコンサート」を開催します。ハンドベルの音色に癒されてみませんか。演奏後は、紙芝居を見たり、お姉さんたちと一緒に踊ったりします。

◆日時 12月17日(土)

午前10時から午前11時30分

※次回は、1月28日(土)です。

◆場所 イベント交流広場

## えぼかふれあいコンサート

郡山女子大学短期大学部音楽科の音楽療法士資格取得予定の学生さんたちによる楽しい癒しのコンサートをを行います。

フルートやクラリネットの音色を楽しみながら昔なつかしい唱歌などを歌います。

子どもからお年寄りまで世代を越えてふれあい楽しめる内容です。ぜひおいでください。

◆日時 12月23日(金)

午前10時30分から午前11時30分

◆場所 イベント交流広場



## 新春お茶会

年の初めに「新春お茶会」を行います。

おいしい抹茶をいただきながら新年をお祝いしませんか。

◆日時 平成24年1月4日(水)

午前10時30分から正午  
午後1時から午後2時  
◆場所 イベント交流広場  
◆お問い合わせ先  
えぼか ☎63-2780

## スキー・スノーボード教室 参加者募集

もとみやスポーツネットワークではスキー・スノーボード教室を開催します。

◆日時 平成24年1月22日(日)

【講習時間】午前10時から午後3時

◆場所 あだたら高原スキー場

※送迎バス希望の方

中央公民館 午前8時30分出発

※現地集合の方

午前9時30分までにお越しください。

◆参加対象 小学生以上の市内在住者および在勤者。または、もとみや

スポーツネットワーク会員

※小学生は保護者同伴とする。

◆定員 4コース(初心者・初級・

中級・上級)計30名

◆参加費(会員)1,000円

(非会員)2,000円

※リフト代金、レンタル料金は別途、個人負担となります。

◆申込方法 中央公民館に備え付け

の参加申込書に必要事項をご記入

のうえ、お申し込みください。

◆申込期間 12月19日(月)

午前9時～1月13日(金)午後5時

◆申込・問い合わせ先

生涯学習センター

☎33-2611

## 本宮市民なわとび選手権大会 参加者募集

本宮市民なわとび選手権大会を開催します。

◆日時 平成24年1月29日(日)

午前9時から正午

◆場所 本宮市総合体育館 アリーナ

◆参加対象 市内在住・在勤・在学の方

◆参加費 無料

◆申込期間 12月19日(月)から

平成24年1月13日(金)まで

◆申込・問い合わせ先

生涯学習センター ☎33-2611

## えぼか 冬休み子ども勉強教室

えぼかでは、寒さに負けず勉強する児童・生徒の皆さんを応援するために、今年の冬も勉強室として無料開放します。

◆日時 12月23日(金)から

平成24年1月9日(月)

※ただし、12月29日(木)から平成

24年1月3日(火)を除く

◆開放場所

・えぼか内(当日に場所を指定)

※混雑時には会場を準備できない場合があります

◆使用料 無料

◆注意事項 えぼかのご利用にあ

たっての注意事項、公民館利用者

心得をお守りください。

◆お問い合わせ先

えぼか

☎63-2780

ここから下は広告欄です。内容についてのお問い合わせは、直接、広告主の方へお願いします。



真心・親切、お客様の足となり日々安全運転!  
一般貸切旅客自動車運送業  
小型バスから大型バスまで

観光・研修会・冠婚葬祭等バスのご用命は

## 協和交通株式会社

TEL 0243-34-4450 FAX 0243-34-4481

〒969-1101 福島県本宮市高木字猫田53-1



《営業時間》…年中無休…  
・一回入浴 AM9:00~PM8:00  
・休憩 AM9:00~PM4:00  
・宿泊 PM3:00~翌日AM10:00  
年中同じ宿泊料金です!

大人1名様1泊2食付	
3名様以上1室	2名様1室
6,700円	8,000円

※入湯税150円別

《無料送迎》:ご宴会…15名様以上、ご宿泊…少人数でも伺います。

《ご予約・お問い合わせ》

アットホーム おおたま & コテージ

〒969-1302 福島県安達郡大玉村玉井字前ヶ岳国有林7林班に13小班

TEL:0243-48-2026

FAX:0243-48-4554