



和牛ローストビーフ教室

美味しいローストビーフをご自身で作ってみませんか？

【日 時】 令和7年10月7日（火）午前10時～午後1時

【会 場】 高崎市下里見公民館 実習室

【対 象】 市内在住・在勤の方

【定 員】 12人（先着順）

【費 用】 1,300円

【講 師】 伊藤 文子 氏（社会教育講師）

【申 込】 9月17日（水）午前9時から費用を添えて公民館窓口にて申込み。

【持ち物】 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、マスク、飲み物（水分補給用）



※和牛を使ったローストビーフ、野菜サラダ、スープ、ライスを作り、試食する。



大人の鍵ハモ合奏 DE 音楽脳トレ講座

【日 時】 10月20日（月）・27日（月） 午後1時30分～3時 【全2回】

【場 所】 下里見公民館 集会ホール

【内 容】 鍵盤ハーモニカを吹くための呼吸、滑舌などのトレーニングを行った後、課題曲を参加者全員で協力して演奏します。

【対 象】 市内在住・在勤の方

【定 員】 12人（先着順）

【持ち物】 飲み物（水分補給用）

【費 用】 400円（楽器の吹き口のパイプ代） ※当日集金

【講 師】 Jun2（ジュンジュン）氏（音楽健康指導士）

【申込み】 9月17日（水）午前9時から下里見公民館窓口へ、電話受付は10時から。



※裏面もご覧ください。

シェフ中村の

おいしく食べる会

～ スープ & デザート 編 ～

このスープはイタリアのドロミテ
で山歩き後に食べた思い出の味。
デザートもおいしいですよ。



スープは「Zuppa d'orzo (ズッパ・ドルゾ 直訳で大麦のスープ。実態は野菜たっぷりの大麦入りスープ)」。これひと皿でお腹がいっぱいになります。デザートは「レモン風味のムース&ジェル」。ムースとゼリーのさっぱりとした味わいと食感がたまりません。ひとり3個作り、2個は持ち帰りに。スープ也多めに作るので、多少は持ち帰れます。当日は、まずデザートを作り、固まる間にスープを作って食べ、デザートを仕上げて食べる。こんな流れになります。ご期待ください。

【日 時】 10月31日(金) 午前10時 ～ 午後1時

【場 所】 下里見公民館 実習室

【内 容】 「ズッパ・ドルゾ」と「レモン風味のムース&ジェル」の調理実習。
美味しく作るコツを学び、一緒に食事をして楽しいひと時を過ごす。

【対 象】 市内在住・在勤の方

【費 用】 700円(材料費)※当日集金 【定 員】 10名(先着順)

【講 師】 中村 晋一 氏(下里見公民館長)

【持ち物】 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、マスク、飲み物(水分補給用)
タッパーまたは保存袋(持ち帰り用)

【申込み】 9月17日(水) 午前9時から下里見公民館窓口へ、電話受付は10時から。

図書室からのお知らせ

○読み聞かせ 9月27日(土) 11時～
下里見公民館図書室にて開催

休館日のお知らせ

9月15日(月・祝) 敬老の日
9月23日(火・祝) 秋分の日