



令和8年度 定期利用サークルをご紹介します！

No.	団体・サークル名	活動内容	活動週/曜日		活動時間	メンバー募集
1	みどりの会	水彩画	第1・3	【月】	9時～12時	○
2	下里見公民館 スポーツ吹き矢クラブ	スポーツ吹き矢	毎週		10時～12時	
3	布目会	手芸	第1・3		13時30分～16時	
4	アロアロフラサークル	フラダンス	第1～4	【火】	10時～12時	
5	お茶の集い	茶道	第3		13時～17時	
6	はるな絵手紙四季の会	絵手紙	第1		13時～17時	
7	卓球愛好会	卓球	毎週	【火】 【木】	13時～16時	×
8	榛名スポーツ吹き矢クラブ	スポーツ吹き矢	毎週		19時～20時30分 13時～15時30分	
9	ポール&ダンベルエクササイズ	ストレッチポール ダンベル体操	毎週	【水】	10時～12時	○
10	はるな梨の会	健康体操	毎週		13時00分～15時	
11	表千家茶道クラブ	茶道	第3		13時～17時	×
12	リーナ里見	オカリナ	第2・4	【木】	10時～11時30分	○
13	笑美サークル	手芸	第2・4		9時30分～12時	×
14	てぬいサークル ちくちく	着物のリメイク	第1・3		9時30分～12時	
15	てぬいサークル ちくちく ふじばかま		第2・4		9時30分～12時	
16	下里見ウクレレ教室 ルアナ	ウクレレ	第1・3		13時30分～14時30分	○
17	パンチュール	水彩画	第2	14時～16時		
18	健康ヨガサークル	ヨガ	第1～4	19時～21時		
19	歌声サロン ほたるの里	歌唱	第3	【金】	10時～12時	○
20	ヨガサークル シャンティー	ヨガ	第1・3・4		13時30分～15時	
21	健康マーじゃんクラブ 負けるが勝ち	健康マーじゃん	毎週	【土】	13時～16時30分	○
22	きよみイングリッシュ	小学生向け英語	第2・4		9時40分～11時	
23	さくらんぼダンスサークル	社交ダンス	毎週		13時～16時	×
24	ルリビタキ	フォルクローレ	第1・3・4	【日】	13時～16時	×
25	アサギマダラの会	蝶の観察	不定期			×

※4月1日現在の情報です。サークル活動に興味がある方は公民館にお問い合わせ下さい。

シェフ中村の

おいしく食べる会

～ ボンゴレ & カプレーゼ編 ～



25年ほど前、初めて作った本格的なパスタがボンゴレでした。個人的にも思い入れのあるこのパスタ、おいしく作るコツを伝授します。お楽しみに。



春だ、アサリだ、ボンゴレ・ピアンコ！

ボンゴレはイタリア語(vongole)でアサリ。日本ではアサリ入りのパスタをさします。ピアンコは白で、トマトのっていないものになります。

今では定番中の定番ともいえるこのパスタ。当日は家庭でもお店に負けない味のひと皿に仕上げます。簡単に作れておいしい前菜カプレーゼ(トマト、バジル、モッツァレラ)も作り、彩り豊かなランチを楽しみます。ぜひご参加ください。

【日 時】 4月27日(月) 午前11時00分～午後1時00分

※調理の進み具合により終了時間が多少延びることがあります。

【場 所】 下里見公民館 実習室

【対 象】 市内在住・在勤の方

【費 用】 700円(材料費) ※教室当日に集金 【定員】 10名

【講 師】 中村 晋一(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)

【申込み】 4月14日(火) 午前9時から下里見公民館窓口へ
電話受付も可(午前10時より)。

図書室からのお知らせ

○読み聞かせ

4月25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

4月29日(水) 昭和の日

臨時職員交代のお知らせ

4月1日より小野理恵から黒岩紀子に交代となりました。引き続きよろしくお願いいたします。