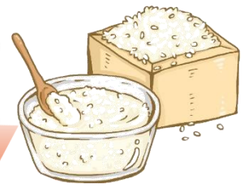
# 腸美人を目指して麹料理教室



免疫力アップ、美肌効果、アンチエイジング効果などがある「塩麹」と、飲む点滴と言われる「甘酒」を使います。
麹の栄養・効果について先生から教えてもらいながら、体にいいことがいっぱいの料理を楽しく調理しましょう♪

【日　時】 10月21日（金） 午前10時～11時30分
【会　場】 越前町生涯学習センター 2階 調理室
【講　師】 あさひ愛農園 寺坂 律子 氏
【定　員】 10名
【参　加】 500円（材料代）
【持ち物】 エプロン、マスク、三角巾
【申込先】 e-とこ朝日 TEL34-7771
【締　切】 10月17日（月）
【共　催】 生涯学習課

**メニュー**

＊ 米粉ピザ（生地から作ります。）
＊ 塩麹ドレッシング
　　フルーツサラダ
＊ 甘酒スムージー

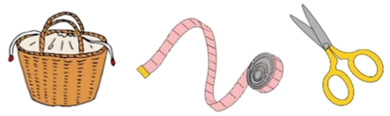
# e-とこ朝日 ボウリング

日 時→11月12日(土)
　　集合：午後1時30分
　　ゲーム開始：午後2時(2ゲーム)
場 所→鯖江アルプラザボウル(現地集合)
定 員→朝日地区住民 先着45名
参 加→1人1,000円(ゲーム代、靴代、飲み物含む)
締 切→11月4日(金)
※小学生は保護者同伴でお申し込みください。

おひとりで、ご友人と、
ご家族で一緒に
楽しみましょう！

# かごバッグ教室

自分の好きな色で、好きな形で作れます！
先生がついて教えてくれるので、初心者の方でも大丈夫です！



日 時：1回目　10月19日（水）　午前10時～12時
　　2回目　11月　5日（土）　午前10時～12時
　　3回目　11月16日（水）　午前10時～12時
　　4回目　11月26日（土）　午前10時～12時
場 所：朝日コミュニティセンター（e-とこ朝日）
対 象：小学5年生以上
持 参：ものさし、メジャー、ハサミ、洗濯バサミ、筆記用具
協 力：清水道代氏、丹羽利江氏、牧野知佳氏

※新しいテープを何種類か用意してあります。お好みの色がよろしければ10月12日（水）までに朝日CCにあるカタログより
お選びください。材料費は約1000円で（送料別）、e-とこ朝日でまとめて注文いたします。
お支払いは注文時にお願いいたします。12日までに来られない場合は1回目の教室でお選びください。

# Let's play ENGLISH

たのしい英語

日時　11月13日（日）午前9時～11時（8時40分受付）
場所　朝日小学校体育館
持ち物　内履き
講師　外国人講師5名（日本人補助2名）
対象　園児・小学1・2年生
内容　自己紹介・歌・その他

英語だけでゲーム等をするよ！