

料理教室

季節の食材で健康料理！！

食欲の秋！
季節の食材でヘルシーな健康料理を作りましょう！



日時：11月5日（金）

14：00～17：00

場所：上津江振興局 1階 調理室

講師：食推協上津江支部の皆さん

参加費：500円（当日集めます）

定員：15人

持参物：エプロン・三角巾
持ち帰り用タッパー

メニュー：つくねの照り焼き

野菜としめじの彩り炒め

春菊のピーナツ和え

かぶのみそ汁

鬼まんじゅう



上津江社協・公民館共催/高齢者対象・市内バス研修

秋の高塚を歩こう！

高塚愛宕地蔵尊を見学・参拝します！

日時：10月29日（金）

バスの乗車 9：30 上津江振興局

9：40 浦・川原道の駅

9：45 広川

参加費：500円（当日集めます/昼食付）

帰着予定：15：50

※バスの定員に達し次第、締め切ります。また、地域のお世話係に申込まれた方は、再度の申込みは不要です。

上手にのし袋に書くための筆ペン講座

普段、あまり筆を使わなくても、冠婚葬祭のときには、のし袋に筆ペンで書くという方は多いのではないのでしょうか？そんな時に役立つ筆ペンの上手な使い方・コツを学んでみましょう！

日時：11月9日（火）

19：00～21：00

場所：上津江振興局 2階 研修室

講師：森本 久宣 先生

参加費：無料

定員：10人

持参物：筆ペン・定規



上津江人権・男女共同参画講演会

上津江の今を

未来につなげるために

上津江出身、すぎちゃんの講演会で！ご家族ご近所お誘いあわせの上、ぜひご来場ください！お待ちしております！（申し込みは不要です。）



日時：10月27日（水）

19：00～20：30

場所：上津江振興局 2階 会議室

講師：すぎちゃん（井上杉夫さん）

【元ポリコ演家・大分県人権問題研修講師・保護司・防災士】

主催：日田市人権・部落差別解消教育啓発推進協議会

共催：上津江振興局・上津江公民館

いずれの講座も、お申し込みは上津江公民館まで！住所・氏名・電話番号をお知らせ下さい。上津江公民館 電話 55—2043

○新型コロナウイルス感染予防対策へのご協力をお願い。

体調管理にご注意ください。発熱があったり、体調の悪い時は、参加を見合わせて下さい。手指の消毒やマスクの着用にご協力ください。（マスクは苦しい時は無理をしないでください。）

裏面もご覧ください！