



# fucco(ふっこ)からの風

2016\*12\*22  
第12号

★味噌作り追加講座

★山形の冬を楽しもう!

★1月カレンダー

★参加者募集中(ポルドブラ)

★年末年始休業のお知らせ

NPO 法人

やまがた絆の架け橋ネットワーク

味噌作り、追加講座が決まりました!!



fucco からの風 Vol.11 で調整中と告知していましたが味噌作り講座の追加が決まりました!  
日程は1月~2月で現在調整中です。

場所：山形市内公民館調理室を予定

開催時期：平成29年1月半ば~2月 12:00~14:00『平日・追加コース』

内容：無農薬栽培の大豆を使って味噌を作ります。

講師：山形アグリアカデミー 齋藤博行氏

料金：大豆1kgで普通味噌コース 800円(予定)

大豆1kgで甘味噌コース 1,300円(予定)

※大豆1kgで4.5kg程度の味噌ができます

定員：使用する大豆量が10kgに達するまで・先着順

申込み：参加者名・連絡先・希望時間・普通味噌 or 甘味噌・仕込み大豆量を明記

☎023-674-6013 ☒fucco@kakehasi.jpn.org まで。

今後の流れ：随時参加予約を受け付け、定員になり次第締切。

1月上旬に日程が決まります。

山形の冬を楽しもう♪



【朝日少年自然の家】 大江町左沢楯山  
「スノーチューブ滑りとアイスクリーム作り」

日時 平成29年1月21日(土) 9:00~14:30

参加費 一人800円(昼食、保険料、材料費込)

※付添保護者で昼食希望の場合は600円

締切 平成29年1月17日(火) 17時まで

(定員になり次第締切)

申込み先 朝日少年自然の家 0237-62-4125

【天童高原スキー場】 天童市田麦野 1321

そりすべり用ゲレンデがあります!

小学生以下リフト無料の「スキーこどもの日」があり

スキー練習にはぴったりのゲレンデ★

詳細は天童高原HPで!





寒河江市 慈恩寺大晦日花火大会「雪月華」  
 日時 12月31日(土) 23:40~20分間  
 ※強風の場合は1/1~1/3の間に打ち上げます。  
 会場 慈恩寺活性化センター前  
 (寒河江市大字慈恩寺字醍醐 1147)  
 寒河江ICより車で15分

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	31	1
	♪伊達窓口		← 年末年始休業 (12/29~1/4)			
2	3	4	5	6	7	8
年末年始休業		→		♪伊達窓口		
9	10	11	12	13	14	15
	♪伊達窓口		♪味噌作り (江南公民館) ※締切	♪伊達窓口 ♪よるごはんの会	参加者募集中！定員20名程度 申込みはふっこまでTEL！	
16	17	18	19	20	21	22
	♪伊達窓口		<Close> 伊達市米沢窓口 交流会フォローのため	♪伊達窓口		
23	24	25	26	27	28	29
	♪伊達窓口			♪ポルドブラ (東部公民館予定)		
30	31					
	♪伊達窓口					

**募集中!**

【ポルドブラ講座】

肩甲骨をたくさん動かします！  
 肩こりや脂肪燃焼・姿勢矯正におすすめ★  
 初めてさん大歓迎です♪

日時 平成29年1月27日(金)10:00~11:30  
 会場 山形市東部公民館 (山形市小白川町)  
 講師 三瓶奈央先生・黒澤ひとみ先生  
 参加費 500円  
 託児 あり ※1/16までお申込みください  
 持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、水分  
 申込み 福島こころの公民館までTEL  
 ☎023-674-6013 ※休日は留守電へ  
 【締切】1月25日まで

《参加者の声》

「普段意識して動かさない肩まわりを動かしました。  
 じんわり汗をかいてカラダもぼかぼかになりました！」  
 「骨盤体操で自分のカラダの歪みを実感(TT)  
 ちょっとのセルフケアでも効果があってびっくり！」



福島こころの公民館 focco  
 年末年始休業について

12月29日(木)~1月4日(水)は  
 年末年始休業となります。  
 講座申込みの申し込みはメール  
 または留守電へお願いします。  
 5日以降に確認の連絡を差し上げます。



福島こころの公民館 fucco (ふっこ)

〒990-0022 山形市東山形2丁目1-19  
 TEL: 023-674-6013  
 WEB: <http://kakehasi.jpn.org/kouminkan/>  
 MAIL: [fucco@kakehasi.jpn.org](mailto:fucco@kakehasi.jpn.org)  
 開設時間: 平日 9:30 ~ 16:30

クリスマス、年末年始と楽しいことがたくさん！  
 お餅、お蕎麦、おせち… 年末年始はおいしいものを食べる  
 ことが多くなりますね♪ そして体調管理が難しいのもこの時期。  
 年末年始のお休みに入る前にかかりつけの病院のお休みを確認  
 しておくちょっと安心ですね♪ でも予防が1番！