

年末を楽しむシリーズ

第76号

みしまコミセン新聞

コミセン広報委員会
平成28年11月18日発行

ハカマ紙づくり教室

学習部会



開催日 12月17日(土)
時間 午前10時~11時30分
会場 コミセン和室1(さくら)
講師 小熊美穂子さん
(みしまフレンド)
参加費 100円
持ち物 なし
切り絵用カッターをお持ちの方は
ご持参ください。
定員 15名(先着) / 締切 12月12日
※親子参加可。小学生以下保護者同伴

ハカマ紙とは?

縁起物の絵柄が切り抜かれた白い紙。新年の安全や健康の祈願などの祈りを込めて神棚やお飾りから下げます。家庭や地域によって使い方も呼び方(袴紙・下げ紙)も変わります。



小熊 美穂子

講師プロフィール

切り絵に興味を持ち、取り組み始めて6年。秋の越後みしま竹あかり街道では、自身の作品を寺院に展示。その繊細な作風で多くの人の目を楽しませている。

ミニ門松づくり教室

学習部会

開催日 12月25日(日)
時間 午前10時~12時
会場 コミセン工作室(匠)
講師 NPO法人 考房あったか
近藤 登志雄さん 宮 敬さん
参加費 500円
持ち物 はさみ(剪定または大きめのものが望ましい)
のこぎり(ある方はご持参ください)
軍手・マスク・持ち帰り用レジ袋
定員 15組(先着) / 締切 12月16日(金)
※親子参加可。中学生以下保護者同伴

基本の材料(竹・松・稲穂・南天)はご用意します。
装飾品等はご持参ください。



完成品は高さ35cmほど

ご注意ください

※参加には申込みが必要です。※キャンセルは期日内をお願いします。期日記載がない場合は、土日祝日を除く実施3日前まで受付。それ以降は不参加でも参加費を頂く場合があります。※イベントの様子は広報等へ写真掲載する場合があります。ご了承ください。

ピラティスは、
背骨に近い筋肉を
鍛える体操。
腰痛の軽減や
怪我をしにくくなる
等の効果が期待できます。



健康部会

開催日： 12月1日・8日・15日・22日

毎週木曜 4回シリーズ

時 間： 午後7時30分～1時間

受付 11月21日～

マットピラティス

会 場 コミセン和室

講 師 佐藤かおるさん (FTP公認インストラクター)

参加費 1回300円 (当日徴収)

定 員 20名程度

持ち物 ヨガマット (ない方はご相談ください) ・水



みしまコミュニティ推進協議会広報委員会

問みしまコミュニティセンター事務室 平日8時30分～17時15分

〒940-2392 長岡市上岩井 1261-1 電話：42-2525 FAX：42-3711

ホームページ <http://www.oosugikun.com>