



減塩料理教室を開催します

参加者募集

高血圧を
予防しよう！

12月18日 水 10:00~13:00

場 所 田尻交流センター 料理室

参加費 200円

持ち物 エプロン、バンダナ

★ご自宅のみそ汁の汁を100mlくらい
(塩分測定用)

先着
10名

今回のこんだて

- ・白い蒸しパン
- ・しっとりよだれ鶏
- ・ミネストローネ

12/1受付開始

主催：田尻学区食生活改善推進会

食品の寄付にご協力ください！

- ・目的 18歳以下の子供がいるひとり親世帯
または準要保護世帯への配布会用として
(上記の方への食品無料配布会12/21~23
詳細は日立市社会福祉協議会)
- ・寄付いただきたい食品・もの
お米、乾麺、缶詰・瓶詰、レトルト食品、お菓子、
調味料、カップラーメン、飲料(アルコール類は除く)、
未使用品の日用品(洗剤・マスク・ラップなど
※賞味期限が2か月を切っているものや開封されて
いるものは寄付をお受けできません。
- ・期間および場所
12月13日(金)までにヒタチエ別館3階にご持参いた
だくか田尻交流センター窓口(フードボックスまんぷく)
へご持参ください。ご協力をお願いいたします。

『田尻ふるさとかるた』に親しもう

令和7年1月18日(土)に開催します。

※詳細は、裏面をご覧ください。

皆様の参加をお待ちしております。

クリスマスコンサート

12/22 日

入場無料

開演 13:30 閉演 15:00頃



プログラム

13:30~

田尻ハーモニカ教室

休憩(おたのしみ)15分

14:20~

Sugar Craft

田尻ハーモニカ教室

月に3回(火曜日)に活動中
みんな元気いっぱい😊



Sugar Craft

ギター&ボーカル 大谷 愛
キーボード&ボーカル 星野めぐみ

心に響くハーモニー
現役保育士ユニット😊



プチプレゼント
もあるよ

お申込み・お問い合わせ

田尻交流センター 0294-42-1552