

令和六年九月十六日(祝)

午前十時から午後十二時半

昼食会の
席を設けて
おります

上鳥羽公民館にて

上鳥羽区 敬老会



人形芝居「おぼっこぼっこ」鑑賞

長野県では小さな子どもを「おぼっこ」とか「ぼっこ」と呼んでいました。グループでは未就学園児などの子供を主な対象にしていることから「おぼっこぼっこ」と名付けました。人形劇や棒人形の踊り、童謡をみんなで歌うなど、もと保育士の皆さんがお届けする「楽しく・笑って・ほっとできる時間」をお届けします。



主催：上鳥羽区 お問い合わせは北部・南部・立石・西部・アグリタウンの各総代まで。

「ならないため」と
「なった時のため」
の話をしてします。

高齢化の進む社会を生きていくうえで
人それぞれが幸福な生活を営むために必要なことを、
講師の方を招いてお話いただきます。

■いきいき長寿! 介護予防・フレイル予防の話

高齢者介護課 介護予防担当 竹中 寿子様

■高齢者の相談窓口～地域包括支援センターについて～

中央地域包括支援センター 三澤 美咲様
山田 智早様



日時 12月1日(日)10:00～11:30

場所 地域農業推進拠点施設(上鳥羽公民館)大会議室

全戸配布

上鳥羽地区公民館

上鳥羽地域農業推進拠点施設

上鳥羽区

11月17日(日)

9:00~12:00

おらがむら文化祭

区民による作品展示の他

イベントいっぱい!!

駄菓子屋さん開店



旬の野菜販売



パン屋さん出店



区民による作品の展示



よく飛ぶ紙飛行機を作って飛ばそう



ぶんかさい

ぶんかさい
いさや

わん

都合によりイベント等変更になる場合がございます。

裏面に引換券があるので
記載の注意事項を確認の上、
上鳥羽文化祭当日、
切り取らずにお持ちください。



上鳥羽区

おらがむら文化祭

ぶんかさい

区民による作品展示の他

イベントいっぱい!!

わん

ぶんかさい
いさやさい

たのしそう
じゃん。いっしょに
いさや。

上鳥羽地区公民館

上鳥羽地域農業推進拠点施設

11月17日 日 9:00~12:00

今年もやります。

上鳥羽ゼニー

お楽しみに!!



上鳥羽 料理教室 一番おいしい!!

作る食べるが

テーマ 旬の食材を使った料理
日時 10月5日(土) 9:00~12:00
場所 上鳥羽公民館

人気教室のため事前受付

先着20名様

お申し込みは
☎090-555-1111 まで

講師紹介



後藤和美 (Goto Kazumi)

愛知県出身。病院で管理栄養士として栄養指導、献立作成、給食に携わる。結婚を機に長野県へ。家族を持ち家族の健康を守る身となり、仕事としての栄養管理から、日々の食事の重要性をあらためて感じる。食べることの大切さ、食べることの楽しみ、与える楽しみを伝えたく、2005年、自宅料理教室「おひさまキッチン」を長野県安曇野で始め現在に至る。

パン・料理・お菓子の教室
おひさまキッチン

先生のホームページはこちらから

