

# 血管を元気に！ 輝く明日へ！

心臓から送り出された酸素や栄養を、全身に届ける大切な臓器である「血管」。血管が衰え傷つくことで、詰まりや破れなどの要因となり、ひいては命にかかる病気にもつながります。身体からのサインを見逃さず、血管を元気にきれいに保つ生活をはじめましょう。



- ☆ 日 時：2月27日(金) 午前10時00分～11時00分
- ☆ 場 所：堀金公民館 会議室1
- ☆ 講 師：高橋 聰介 氏（明治安田安曇野営業所長）
- ☆ 定 員：20人（先着順）
- ☆ 申込み：1月29日（木）から2月16日（月）までの平日9時～17時の間に堀金公民館へ申し込んでください。

【問い合わせ・申し込み】

堀金公民館 電話：72-5796

# 回覧

## 早春の「料理教室」

### 参加者募集のお知らせ

安曇野市共生社会推進会議ほりがね代表 山田 賢一

新年を迎え、厳しい寒さの中にも清々しさを感じられます。皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。



リンゴでお日様ケーキ

さて、「安曇野市ジェンダー平等推進ネットワーク（旧安曇野市男女共同参画推進会議）」の構成団体「安曇野市共生社会推進会議ほりがね」が昨年に引き続き堀金公民館と共同開催で料理教室を開催いたします。老若男女、障がい者と健常者等が分け隔てなく「つながり」「かかわり」をつくり出し、協力し合える関係づくりを大切にしながら料理教室を行います。

多くの皆様に参加していただきたくご案内申し上げます。

5 ジェンダー平等を  
実現しよう



#### 記

1 主 催 共生社会推進会議ほりがね 堀金公民館

2 日 時 令和 8年 3月20日(金・春分の日) 午前10時~

3 場 所 堀金公民館 調理実習棟

4 内 容

(1)講師 高橋 清美 さん (元松本広域調理師会会长)

(2)献立 「りんごでお日様ケーキ(直径16センチ型)」・

「ミートローフのパイ包み焼き」・「鮭と明太の炊き込みご飯」

5 持ち物 ◇参加費 500円 ◇マスク ◇三角布(手ぬぐい or タオル)  
◇エプロン ◇料理持ち帰り用タッパー容器

※参加ご希望の方は、2/19(木)～3/5(木)の平日9時～17時の間に  
下記へお申込みください。なお、定員20名になり次第、締め切ります。

ご連絡・お問い合わせ先 共生社会推進会議ほりがね 事務局  
堀金公民館 72-5796