

# 手作りロケットストーブ講習会

優れた熱効率から、「エコストーブ」とも呼ばれるロケットストーブの仕組みを学習し実際に作ります。



写真はイメージです。

■日時：平成28年2月20日(土)  
午前10時～12時半(受付9時半～)

- 会場：みしまコミュニティセンター
- 講師：エコ開発事業 代表 小林栄吉氏
- 参加費：1組2,000円(当日徴収)  
※講義だけの参加は無料
- 定員：10組⇒申し込み多数の場合は抽選

※詳細は回覧チラシをご覧ください

申込み・問合せ

みしまコミュニティセンター  
電話：42-2525 (9:00~17:00) FAX：42-3711  
※2/3午後5時まで受付・2/5に結果を連絡

主催 みしまふるさと塾  
協力 みしまコミュニティ推進協議会 まちづくり部会

コミセン広報委員会  
平成28年1月22日新

## 第4回みしまマルシェ

開催日：平成28年3月27日(日)  
午前10時 開始予定

会場：みしま会館  
出店料：1,000円/保健所申請等別途  
締切：2月19日(金)

## みしまマルシェ♪出店者募集

### みしまマルシェ実行委員会

主催：みしまマルシェ実行委員会  
協力：みしまコミュニティ推進協議会まちづくり部会

申込み・問合せ  
みしまコミュニティセンター  
TEL42-2525 (8:30~17:15)

みしまマルシェ

### 出店説明会

2月26日(金) 19時~  
コミセン和室で行います

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>

# 囲碁将棋 大会

開催日 1月31日(日)

時間 8:45~受付/9:00 大会開始  
途中昼食・休憩(一般のみ/小学生終了)  
15:00 大会終了予定

会場 コミセン和室・集会室  
参加費 一般の部 1,000円(昼食費込)

※囲碁・将棋とも 小学生の部 200円

× 切 1/25(月)



# マット ピラティス

午前の部  
託児あり

① 午前の部 開催日:2/5・2/12・2/19・2/26  
毎週金曜の全4回 時間:午前9:00~10:00

② 夜間の部 開催日:2/9・2/16・2/23・3/1  
毎週火曜の全4回 時間:午後7:30~8:30

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 各部20名程度 受付 1/25(月)~

持ち物 ヨガマット(ない方はご相談ください)・水

★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。

# 加ーリング 大会

開催日 2月20日(土)

時間 9:00~9:15受付/12:30 終了予定

会場 みしま会館ホール

参加費 1チーム600円(当日徴収)

申込み 3人一組 ※チーム名を決めてお申込みください。  
(子どもだけの参加はできません。)

受付 1/25(月)~2/12(金)

先着16チーム

持ち物 内履き・タオル・飲み物・動きやすい服装

# 飾り寿司 教室

開催日 3月1日(火)

時間 9:15~受付/9:30~12:00

会場 みしま会館調理実習室

講師 阿部奈津子さん(三島支所栄養士)

参加費 500円(当日徴収)

定員 先着15名

受付 2/1(月)~2/12(金)

持ち物 エプロン・三角巾・ふきん・台ふきん

持ち帰り用容器

★ひな祭りにぴったり♥な、可愛いお寿司を作ります



※イメージ