

今月の

MIKASA COOKING ESSOR

【申込・問合せ先】三笠高校生レストランTel③7335

三笠高校卒業生料理教室

おむすびころりんの本格中華料理教室

【日時】3月29日(日)10:00～13:00

【場所】キッチンスタジオM

【献立】チャーシュー炒飯、エビチリ、中華スープ

【参加料】1,500円

【対象】どなたでも参加可

※小学生以下は保護者同伴

【定員】16人(先着順)

【講師】市川 竜之助さん(4期生)

／おむすびころりん店長

【申込期限】3月23日(月)

【申込方法】電話またはGoogleフォームから申し込みください。



Googleフォーム



3月の営業日

■は休日

【営業時間】11:00～14:00

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

※まごころきっちんの予約は、営業日のみ電話でも受け付けています。▶受付時間9:00～16:00／Tel③7337

【営業時間】11:30～14:30

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

【営業時間】9:00～17:00

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

食を通じた健康増進の取り組みとして暮らしの料理教室を開催します。

暮らしの料理教室



【申込・問合せ先】

ふれあい健康センター栄養管理係
Tel③2010

「ごはんcafe あむっと」の店主 畑澤 愛花さん(三笠高校卒業生)が発案した献立の調理実演と、管理栄養士による食のレクリエーションを行います。

【場所】ふれあい健康センター

【参加料】500円

【対象】どなたでも参加可

【定員】8人 ※先着順

【申込方法】電話または直接窓口で申し込みください。

※詳しくは市ホームページ、栄養管理係Instagramをご確認ください。



Instagram

日時	献立	申込期限
3月19日(木) 10:30～13:00	鯖と根菜の油淋鶏(ユーリンチー)風、かむかむサラダ、豆もやしの味噌汁、牛乳水ようかん	3月12日(木)
3月27日(金) 10:30～13:00	筑前煮、かむかむサラダ、豆もやしの味噌汁、牛乳水ようかん	3月19日(木)

子育てサロン参加者募集

成長の様子や子育てのことなどを話しながら、お子さんと一緒にヨガやリズム体操でリフレッシュしませんか。

◆生後5カ月から1歳未満児の親子向けヨガ

【時間】13:00～14:00

【持ち物】バスタオル、飲み物

◆1歳から未就学児の親子向けリズム体操

【時間】14:15～15:15

【持ち物】運動しやすい服装、タオル、飲み物

◆共通事項

【日程】3月23日(月)

【場所】ふれあい健康センター

【定員】親子10組

【講師】

地域ウェルネス・ネット 福岡 永告子さん

【参加料】無料

【申込期限】3月11日(水)

【申込方法】電話または直接窓口で申し込みください。

【申込・問合せ先】ふれあい健康センター健康係
TEL③2010

離乳食教室

離乳食の基本を学ぶ講座や相談を行うほか、離乳食の調理体験・試食なども用意しています。

【日時】3月25日(水)13:30(1時間程度)

【場所】ふれあい健康センター

【参加料】無料

【対象】離乳食について気になることなどを相談したい方

【申込期限】3月18日(水)

【申込方法】電話、直接窓口またはGoogleフォームから申し込みください。



Googleフォーム



【申込・問合せ先】ふれあい健康センター栄養管理係TEL③2010

みかさの小さな美術館ciel企画展

◆小荒井克己展

三笠ゆかりの画家紹介展の第三弾として小荒井克己氏の作品を展示します。昨年9月以降に寄贈された作品を含めた16作品です。100号(1620mm×1303mm)の大作「ポプラ」も紹介します。

【期間】3月24日(火)～4月9日(木)

◆朝地信介展「水のゆくへ」

三笠の小さな美術館cielでは、日本画家朝地信介氏の企画展を好評開催中です。

なお、3月8日(日)開催の日本画ワークショップは2月末で締め切りました。

【期間】3月22日(日)まで

共通事項

【場所】「三笠の小さな美術館ciel」三笠市文化芸術振興促進施設ciel

【入館料】高校生以上300円(高校生レストラン利用で100円)、小・中学生100円

※最終日は午後1時までです。

【申込・問合せ先】三笠市文化芸術振興促進施設ciel TEL②8080