



# 【 R3各地区自主料理教室日程 】



| 地区名 | 男性自主                          | 飫肥      | 酒谷           | 北郷      | 南郷                        | 油津                              |
|-----|-------------------------------|---------|--------------|---------|---------------------------|---------------------------------|
| 日程  | 第1水曜日<br>※5月、11月、1月<br>は第2水曜日 | 第2木曜日   | 第3木曜日        | 第2木曜日   | 第1水曜日<br>※5月、1月<br>は第2水曜日 | 第1月曜日<br>※5月は第2月曜日、<br>1月は第3月曜日 |
| 場所  | 東郷公民館                         | 飫肥公民館   | 生活改善<br>センター | 鵜之木公民館  | 南郷ハート<br>フルセンター           | まなびピア                           |
| 時間  | 9時半～12時                       | 10時～12時 | 10時～12時      | 9時半～12時 | 9時半～12時                   | 9時半から12時                        |
| 4月  | 7日                            | 8日      | 15日          | 8日      | 7日                        | 5日                              |
| 5月  | 12日                           | 13日     | 20日          | 13日     | 12日                       | 10日                             |
| 6月  | 2日                            | 10日     | 17日          | 10日     | 2日                        | 7日                              |
| 7月  | 7日                            | 8日      | 15日          | 8日      | 7日                        | 5日                              |
| 8月  | 4日                            |         |              |         | 4日                        | 2日                              |
| 9月  | 1日                            | 9日      | 16日          | 9日      | 1日                        | 6日                              |
| 10月 | 6日                            | 14日     | 21日          | 14日     | 6日                        | 4日                              |
| 11月 | 10日                           | 11日     | 18日          | 11日     | 3日(祝日)                    | 1日                              |
| 12月 | 1日                            | 9日      |              | 9日      | 1日                        | 6日                              |
| 1月  | 12日                           | 13日     |              | 13日     | 12日                       | 17日                             |
| 2月  | 2日                            | 10日     | 17日          |         | 2日                        | 7日                              |
| 3月  | 2日                            |         | 17日          | 10日     | 2日                        | 7日                              |



\*参加希望やお問い合わせは日南市役所健康増進課 電話31-1129までご連絡ください。