



ぽぽらーとHP

予告

大人のための 筋 未来づくり講座

食事編

ライフワークは「作物と腸内環境から作られる理想的な〇〇〇」
毎朝、歓喜(8割)と落胆(2割)の日々がつづいています

10月20日(金) 14:00~15:00

花川北コミュニティセンター 会議室

講師 臼澤 茂明さん
(元北海道農業改良普及センター 普及指導員)
定員 20名
費用 300円(コーヒー又はお茶付き)
申込み 10月13日(金)まで
申込・問合せ 市民活動情報センター ぽぽらーと
TEL 0133-77-7070(火~土・10:00~17:00)

現職時代は、畑作物・野菜の栽培のプロとして農業者を支援してきました。しかし健康に対する野菜本来の魅力・力についてはあまり気にしていませんでした。
きっかけは、医者から言われた「糖尿病ですよ!!」
そこから食に関する勉強をして、医者から「糖尿病ではないですね!」と言われるまでの1か月間実践した経験をお話します。



予告

今年もまちフェスの季節がやってきた!!いしかりのまちは魅力がたくさん♪
『あい風と人間(ひと)が輝く活力のまち・石狩』をぜひ体感してください

石狩のおいしいお店や
見て楽しい・作って嬉しい
ハンドメイド作品大集合!
ワークショップもあるよ☆

今年もやります!
包丁とぎ実演 400円
野菜詰め放題 100円
※無くなり次第終了

第4回 まちフェスいしかり

11/11(土)

10:30~15:00

花川北コミュニティセンター

いしかりクエスト
クイズラリーに全問正解
するとニゴロ日遊べる!
こと限定 100円

ワンコイン整体や
歯科・健康相談室の
リラクゼーションも
あります◎

キッチンカーが
くるよ♪



臨時休館のお知らせ

9月6日(水) 13時~17時

9月7日(木) 終日

石狩北部地区消防事務組合消防葬のため北コミ全館貸し切りのため臨時休館です。

利用者の皆様にはご迷惑をおかけいたしますがご理解ご協力をお願いいたします。

ぽぽらーと 開館時間

開館時間 10:00~17:00

休館日 日曜・祝日・第2第4月曜日

(花川北コミュニティセンターの休館日)