

# 平成 29 年度フレミズ♪活動案内



## ●フレミズって…？

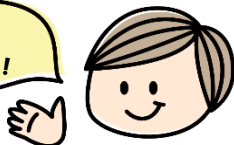
「料理」「健康」「美容」「趣味」・・・  
1人ではできない事、やってみたい事にチャレンジ！  
JAを活用して楽しんでいる20～40代のメンバーです。

●年会費800円です。  
別途、参加費が必要になります。

|           |  |
|-----------|--|
| 4/23 (日)  | ●本格 spice カレー&チャイを作ってランチ会♪<br>子どもでも楽しめる spice カレー！(*^▽^*)<br>@あぐりばーく八色・調理室 9時30分～13時<br>参加費：800円 |
| 5/3 (祝・水) | ●あさ活！ゆるりヨガで体をほぐそう♪<br>簡単な運動でセルフケアしましょ。<br>@JA 営農センター 10時～12時<br>参加費：800円                         |
| 6/17 (土)  | ●梅&さくらんぼ狩り+温泉バス旅行<br>※女性部合同企画<br>作ってみたい自家製の梅干し！梅酒！梅シロップ！<br>肉厚の梅と季節のフルーツ狩りにおでかけ                  |
| 6/24日 (土) | ●ひょうたんランプ作り☆<br>乾燥させたひょうたんを使って、オリジナルの<br>ランプシェード作り   |
| 7/22 (土)  | ●プロ直伝！！夏野菜活用&魚のさばき方◆<br>豊富な夏野菜を美味しく食べるアイデアと<br>魚のさばき方をプロの料理人から習いましょう！                            |
| 8/6 (土)   | ●クラフト・バンド カゴ作り<br>お出かけにも、収納にも！初心者でもできちゃう<br>簡単小物づくりです！   |
| 10/14 (土) | ●魚のさばき方パートⅡ～お刺身編～<br>&みそ活！発酵食品“みそ”活用料理   |
| 11/11 (土) | ●ちょっとそこまで(*'▽')日帰りバス旅行♪<br>軽井沢のアウトレットに出かけようGO！   |
| 12/2 (土)  | ●郷土料理を学ぼう！<br>あんこを使った和菓子とおかずになる一品  |
| 1月～4月     | 地産地消 みそ加工  |
| 2月日程未定    | 来年は何しよう？！意見交換&交流会の☆  |



楽しい体験を通して  
仲間づくりをしましょう！



●お問合せ：JA魚沼みなみ生活燃料課  
TEL 777-3770  
FAX 777-5501  
MAIL: seikatu-2@ja-uonuma.or.jp