

令和7年度 第1回 ウォーキング教室 参加者募集!! 山形県米沢市「米沢城址など」

- *日 時 **4月16日(水)** 午前9時出発
- *場 所 山形県米沢市 米沢城址、上杉博物館
- *定 員 20名 (先着順)
- *申込受付 3月21日(金) 午前8時30分～4月7日(月)
- *参加費 2,200円 (昼食代、入館料等)
- *持ち物 飲物、タオル、(雨具) 等
- *申込方法 直接公民館に来館し申込下さい。

山形県米沢市にて、伊達氏・上杉氏ゆかりの米沢城。今回は、米沢城址を現地ボランティアガイドの案内でウォーキングします。上杉博物館では、上杉氏ゆかりの貴重な品々や国宝などを見学、米沢の歴史と文化にふれあいながら桜の季節を楽しみます。

※交通手段がない方のみ電話予約受付ます。
※自宅～公民館を送迎いたします。
申込の際にお伝えください。

飯豊公民館だより

035・2409

第486号
令和7年
3月1日

ハゼッ子教室「料理教室・閉講式」開催しました。



感想①楽しく出来た！



感想②おいしかった！



感想③上手に作れた！



感想④最後のハゼッ子、ありがとうございました。



今年度6回目のハゼッ子教室は、2月8日(土)料理教室を開催し、トッピングショコラ、型抜きクッキーを作りました。講師の千枝浩美先生の説明を聞きながら、熱心に、協力しながら作りました。型抜きクッキーは、生地を混ぜた後、30分ほどねかせます。その間に、トッピングショコラの元になるチョコレートを湯煎にかけ、溶かしたものを型に流し入れました。型抜きクッキーの生地を丁寧にのびし、型から出たものを2色の生地にしてアレンジにも挑戦しました。焼き上がりの後でチョコレートで顔を書いたり、好きな模様をつけ楽しく作業し、きれいにラッピングし出来た物をみんなで持ち帰りました。また、おうちでもつくってみてね♪

今年度も、参加頂いたハゼッ子、ご協力頂いた保護者の方、関係者の皆様ありがとうございました！



焼き上がりを
待ってます。わくわく。

冷めるの
待ってます。。



中央ホールに
飾って頂きました。

持館憲子先生作



ありがとう
ございます

はまなす館カフェ 出張健康座談会 開催されました！



社会福祉協議会
羽根田さん(左)

明治安田生命
河久保さん(右)



2月13日(木) 飯豊公民館会議室にて相馬市社会福祉協議会の「はまなす館カフェ 出張健康座談会」が開催され、16名の方が参加されました。「健康チェックで介護予防」では、社協の羽根田さんより相馬市に関するクイズで相馬市の高齢化の状況を確認しました。健康寿命を延ばす為に、体力維持、十分な栄養、社会参加が必要とのこと。“おたがいさま”活動を増やす事として「地域のお宝ご紹介!」の活動事例をスライドショーなどで視聴しました。次に明治安田生命の河久保さんより、「いつまでも若々しく! 老化を防いで身体の中から健康に」との内容で、人生100年時代を生きるために、止められる老化では、バランスの良い野菜摂取や甘いものの取り過ぎに気をつける、生活習慣で老化は止める、等のお話を聞きました。最後に、「健康チェック・野菜摂取量・血管年齢チェック」では、皆さん個人診断を受け盛り上がっていました。

内十七の飯
口七健豊
ビヤやかな
ーに度公民
展から館
示毎年は
して二地
います。域
に平の子
館成供
二達

お雑様をを飾りました。



中国では3月3日に、水辺で身を清め穢れを払う習慣があり、これが日本に渡り3月3日にひな祭りが行われるようになったといわれています。

持館憲子先生作



時間の経過も楽しい!
花器も色々



3月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
3月  飯豊公民館 俳句教室より(1/22) 初春の墓前に母の押し車 荒川綾乃 初春の砂に残りし魚の泡 横山トシ子 						1 社交ダンス 女子卓球13:30 新田婦人消防13:00
2	3	4	5	6	7	8
	民生委員会9:00 ピンポン 13:15 骨太けんこう体操15:30 ヨーガC 19:00	パーク 9:00(丁 17場) ヨーガA 9:30 ヨーガB 13:30 ストレッチクラブ19:00	3B体操 9:30	絵手紙 9:30 気功13:30	中高年ピアノ10:00 ピンポン 13:15 骨太けんこう体操15:30	女子卓球13:30
9	10	11	12	13	14	15
	ピンポン 13:15 骨太けんこう体操15:30 ヨーガC 19:00	パーク 9:00(丁 17場) ヨーガA 9:30 ヨーガB 13:30 ストレッチクラブ19:00	3B体操 9:30	生け花10:00 気功13:30	民謡踊り 9:30 料理 9:30 ピンポン 13:15 骨太けんこう体操15:30	社交ダンス 女子卓球13:30
16	17	18	19	20 (祝)	21	22
	ピンポン 13:15 骨太けんこう体操15:30 ヨーガC 19:00	パーク 9:00(丁 17場) ヨーガA 9:30 ヨーガB 13:30 ストレッチクラブ19:00	3B体操 9:30 女声コーラス13:30 俳句13:00(図)	 春分の日	中高年ピアノ10:00 ピンポン 13:15 骨太けんこう体操15:30	女子卓球13:30 婦人消防総会17:30
23/30	24/31	25	26	27	28	29
	ピンポン 13:15 骨太けんこう体操15:30 ヨーガC 19:00	パーク 9:00(丁 17場) ヨーガA 9:30 ヨーガB 13:30 絵本と食(和、調) ストレッチクラブ19:00	3B体操 9:30 女声コーラス13:30	絵手紙 9:30 気功13:30	民謡踊り 9:30 ピンポン 13:15 骨太けんこう体操15:30	女子卓球13:30