

【健康料理教室を開催します】

- ★ 身体と心は、毎日の食事で作られています。
- ★ 美味しくて、健康管理にも役立つ料理を学んでみましょう!!

◎開催日 4月18日(木) 免疫力を高める
 5月23日(木) 血糖値を上げない工夫
 6月27日(木) コレステロールを抑える

◎場所 東部公民館 調理室
 ◎時間 午前9時30分～午後12時30分
 (参加者全員で作った料理を食味します)
 ◎講師 千枝 浩美先生(栄養士)
 ◎受講料 700円(食材代1回分)
 3回受講のときは2,100円になります。

◎募集定員 20名
 ◎持ち物 エプロン、三角巾、お持ち帰り用タッパー
 ◎申込受付 3月18日(月)～3月22日(金)
 ◎申込先 東部公民館(定員になり次第締切)

電話でのお申込み不可。

※交通手段のない方には送迎を行います。気軽にご相談ください。

東部公民館だより

令和6年
 3月1日発行
 電話番号
 (38)8105

3月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						3B体操 9:30
3	4	5	6	7	8	9
 ひな祭り 吹矢 9:30 太極拳13:30 パッチワーク13:30	吹矢 9:30 太極拳13:30 パッチワーク13:30	民謡 13:30 バドミントン13:30	のびのび役員会 9:30 卓球 13:30	パーク(光陽)8:40 のびのび(卓)9:30 卓球 13:30	のびのび(卓)9:30	川柳 13:00
10	11	12	13	14	15	16
	歌謡 9:30	バドミントン13:30	盆ダンス9:30 卓球 13:30	パーク(光陽)8:40 のびのび(卓)9:30 卓球 13:30 民生委員会10:00	3B体操 9:30 スマホ教室13:30	
17	18	19	20	21	22	23
	そば打ち9:00 吹矢 9:30 太極拳13:30 パッチワーク13:30	民謡 13:30 バドミントン13:30	 春分の日	パーク(松川浦)8:40 閉講式 卓球 13:30 東部区長会13:30	のびのび(卓)9:30 骨太けんこう体操 13:30	
24	25	26	27	28	29	30
	歌謡 9:30	チェアロビクス13:30 バドミントン13:30	盆ダンス9:30 卓球 13:30	健康料理9:30 のびのび(卓)9:30 卓球 13:30		
31						

【そば打ち教室を開催します】

- ◎開催日 4月15日(月)
5月20日(月)
6月17日(月)
 - ◎場所 東部公民館 調理室
 - ◎時間 午前9時～午前11時30分
 - ◎講師 遠藤 忠 先生
 - ◎受講料 700円(材料代1回分)
 - ◎募集定員 15名 **定員になり次第締切**
 - ◎持ち物 エプロン、三角巾、手ぬぐい
菓子箱
(30cm幅程度の物・持ち帰り用)
 - ◎申込受付 3月18日(月)～
3月22日(金)
 - ◎申込先 東部公民館
☎38-8105
(電話でのお申込み不可)
- ※受講料は、つり銭の無いようお願い致します。
※交通手段のない方には送迎を行います。気軽ににご相談ください。

『はまなす館カフェ』開催！

2月2日(金)に社会福祉協議会主催の『認知症サポーター養成講座』を開催しました。講座の中で、認知症とはどういうものか、種類や症状、認知症の方への接し方・対応の仕方を学びました。

『地域のお宝紹介』では、自治会活動やお茶会、地域に昔からある伝統や文化などが紹介されました。

講座の最後には、薬剤師さんによる指先の毛細血管チェックをしました。

毛細血管チェック



【盆ダンス】？ 試してみませんか

盆ダンスってなにか？ 字面から想像するのは盆踊りのダンスバージョンかな？ 盆踊りとは全く違ったダンスです。軽快なリズムに合わせて足でステップを踏みながら踊ります。簡単な動作ですので誰でも踊れます。楽しみながら運動習慣を身に着けませんか。

- ◎開催日 3月13日(水)・27日(水)
 - ◎場所 東部公民館 会議室
 - ◎時間 午前9時30分～午前11時30分
 - ◎講師 菊地美佐子 先生
 - ◎受講料 無料
 - ◎募集定員 15名 **定員になり次第締切**
 - ◎持ち物 運動できる服装、上履き、水分補給飲料
 - ◎申込先 東部公民館☎38-8105
(電話でのお申込み可)
- ※4月からは普通教室として活動いたします。教室生募集中です。
※交通手段のない方には送迎を行います。気軽ににご相談ください。