

東部公民館だより

令和6年
7月1日号
電話番号
(38)8105

【そば打ち教室を開催します】

◎開催日 8月14日(水)

9月9日(月)

10月15日(火)

◎場所 東部公民館 調理室

◎時間 9時～11時30分

◎講師 遠藤 忠 さん

◎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 7月16日(火)～7月19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、つり銭の無いようにお願い致します。

※交通手段のない方には送迎を行います。気軽に相談ください。



7月の予定表

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

『ウォーキング教室』を開催しました

5月14日(火)に参加者26名で、二本松市の『霞ヶ城公園』をウォーキングしてきました。本丸跡からは吾妻小富士や安達太良山を見ることができました。当日は天気も良く、ウォーキングするには良い日でした。



【生涯学習課からお知らせ】

「下り松」の名で長く地域のみなさまに愛されてきた市指定天然記念物であった「下りマツ」ですが、近年松くいなどの影響により松枯れし、樹木医の診断により枯死したことが確認されました。

枯れた樹木は風雨等により倒木の危険があります。地域のみなさまや通学路として通る子どもたちの安全確保を最優先に考え、夏休み期間中の伐採を予定しています。

◎問合先 生涯学習課

☎37-2278



《クーリングシェルター開設》しました

今年も、熱中症対策として各公民館・図書館にクーリングシェルターを開設しています。涼しい場所でひと休みしませんか？



『開設期間』

- ・5月24日(金)～10月23日(金)
- ・平日 8時30分～17時15分まで

お知らせ



各公民館の『公民館だより』が閲覧できます。QRコードを読み取って、ぜひご覧ください。

『健康料理教室』を開催しました

4月18日(木)に第1回目となる『健康料理教室』を開催しました。4月は『免疫力を高める』料理として

- ・黒豆ごはん
- ・ひじきときのこの味噌汁
- ・塩麴のチキンソテー
- ・根三つ葉のたらこ和え
- ・いちご大福

★三つ葉は、カリウム、カルシウム、鉄といったミネラル類、ビタミン類が豊富です。貧血や疲労回復、肌荒れなどに有効に働きます。

- ・カリウムは体内のナトリウムを排出する働きをし、高血圧予防に効果的。
- ・独特の香り成分が食欲を増進し、胃もたれを解消する作用もあります。
- ・神経の興奮を鎮め、イライラを解消する働きもあります。

5月は『糖尿病を予防する』料理として

- ・グリーンピースごはん
- ・あられ椀
- ・ゆで豚の中華風梅ソース
- ・キャロットカン



4月の料理



5月の料理