

男の料理教室 第3講

去る7月23日(火)に男の料理教室の第3講として「太刀魚料理」に挑戦しました。

二人で一匹の太刀魚を豪快に、そして繊細にさばき、今非常に高くなっている「うなぎ」に見立て蒲焼にしてみました。ことになりました。もちろんお刺身も。

先生の調合するタシが絶妙でスタミナ満点の料理となりました。

次回は、8月27日(火)9時から『手打ちそば』の作り方を学びます。



先生のお手本を真似て、太刀魚をさばっていきます。

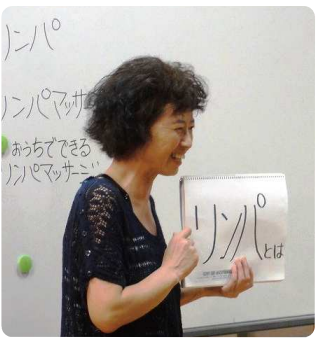


女性セミナー第3講

去る7月19日(金)女性セミナー第3講は参加者のみなさんのリクエストが多かった『リンパマッサージ』を学びました。

講師にはリンパトリートメントセラピストの穴井みゆきさんを講師に招き、『リンパとは』という内容でリンパの場所や働き、そして自宅で出来る簡単なマッサージ方法など『健康な身体作り』について学ばせてもらいました。

さて、次回は8月24日(土)8時30分 公民館に集合し、『夏バテなんて吹き飛ばせ』ツアーに向います！



パソコン教室の様子

今年のパソコン教室は初心者向けワード教室という内容で、穴井志織さんをお招きし、電源の入れ方から、簡単な文書作成まで計5日間学んでもらいました。今回から新しい試みとして参加してもらった学生ボランティアには毎日最後の30分間におこなう振り返りの時間のアドバイザーとして、教室生の皆さんの苦手な部分の指導補助をおこなってもらいました。

最終日には、ボランティアの一人が翌日誕生日という事で、手作りのケーキを作り、皆でお祝いしパソコン教室を通して楽しく世代間交流をおこなうことが出来ました。次回は10月21日(月)からまた5日間。年賀状作りとデジカメからの画像の取り込みを学ぶ予定です。それまで皆さんしっかり復習を頑張りますよう。



地域情報

五和地区民体育大会

△日時 9月1日(日)

午前8時30分～午後1時まで

△場所 石井小グラウンド

△問合せ先 体協事務局・坂本

携帯 080-1730-2160

納涼子どもチャレンジ大会

△日時 8月25日(日)

午後6時～7時まで

△場所 石井小体育館

△対象 石井小児童

△問合せ先 地区の未就学児

五和公民館まで

ホームページものぞいてみてね♪



と入力してクリック!

地域情報

9月のちびっこサロン

△日程 9月17日(火) 10時～12時まで

△場所 五和公民館集会室

△内容 運動会(こっこ)をしよう!

△指導 五和保育園保育士さん

五和保育園の保育士さんによる、本格的な「運動会」になります。1つはびも用意しているとのこと。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

健康保健課からのお知らせ

△日程 9月2日(月) 9時30分～10時30分

△場所 五和公民館 和室

△内容 保健師、栄養士さんが公民館にて健診結果について説明を行います。また、今年度は『血圧』についての説明(数字の見方、自己測定の方法等)を行います。合わせて会場で減塩味噌汁の試飲も行いたいと思います。一緒に血圧について考えてみませんか。

※ 今年度、健診を受けられた方は健診結果を持参してください。なお、9月5日(木)に予定していた定例健康相談は中止となります。

祝 防犯協会おめでとう

五和地区防犯協会が長年の地域防犯に取り組んだことにより九州管区警察局長から県内で唯一の表彰を受けました。今後も地域のために、見守りやパトロールをお願いします。

第2回五和ふれあい広場開催日決定!

△開催日は... 11月24日(日)

五和振興センターが10周年を迎えるにあたり、第2回となる『五和ふれあい広場』が開催されます。まずは、日程のご連絡まで。みなさんお楽しみください。その他、地域情報も公民館HPでチェックを!