

活動報告.....

健康学級 1/19(金)

岸本 康子先生

「筋活・骨活・腸活でいつまでも歩ける体づくり」を学びました。運動して筋肉を強化すると血糖値も血圧も下がります。マイオカインという筋肉作動物質が分泌されてがんや認知症、うつ病も予防する可能性もあるそうですよ！健康学級で、元気で楽しい人生を一緒に学びませんか？



男性料理教室 2/8(木)

永久 やすこ先生



- ～メニュー～
- ・チキン南蛮
 - ・レタスのサラダ
 - ・たたきごぼうのナムル
 - ・三平汁

健康学級 2/16(金)

東広島市医療保健課



東広島市医療保健課による「脳年齢測定」を行いました。皆さんゲーム感覚で楽しく測定をされていました。地域包括支援センターの方から認知症についても学びました。次回、今年度最後の健康学級は3/15(金)です。

チャレンジクッキング 1/27(土)

ひろしま給食を作ってみよう(放課後子供教室の一環行事)



チャレンジクッキング 2/10(土)

肉まんを作ってみよう(放課後子供教室の一環行事)



参加された親子5組さんと第3回目の『チャレンジクッキング』を行いました。メニューは「肉まん、白菜とハムのスープ、れんこんと豚肉の炒め煮」です。皆と一緒に作り、料理を美味しく食べました。参加の子ども達がとても積極的に料理作りを楽しんでいて、子ども同士、保護者同士での交流もされていました。参加後に肉まんを自宅でも作られたというお声を頂き、とても嬉しく思いました。沢山のご参加ありがとうございました。

消防訓練 1/31(水)



- 《訓練内容》
- ※3予防いきいき元気倶楽部教室参加者と共に実施
 - 1, 火事発生と共に避難経路とその手順
 - 2, センター内の非常口と集合場所の確認
 - 3, 通報(119番)
 - 4, 消火器の扱い方
(NO1～NO4について指導する)

桜の予防作業 2/11(日)

まちづくり協議会 環境部会



地域センターの桜も年々老木化しております。老木で枯れるのはさけることは出来ません。樹木に苔が繁茂すれば“呼吸困難”へと進行します。8年前から環境部会の皆さんが中心となり予防し、その予防効果もできています。昨年、15本程度の苗木補充植樹しております。先が楽しみです。春には満開となり皆さまの心の癒しになろうかと思ひます。満開の花が咲くことを期待しながら今から楽しみです。環境部会の皆さま、ありがとうございました。

親子でおもしろ体験塾 2/17(土)

親子でパンづくり



今年度最後の親子でおもしろ体験塾はパンづくりをしました。初めてパンづくりを体験する方も楽しく交流を深めながら創作されていました。パンが焼けるまでの時間で、ミニコンサート&合唱体験のイベントにも参加させていただきました。また、来年度も楽しい講座を考えていますので、沢山のご参加お待ちしております。