

2021年度 主催・自主講座

■主催講座【親子・リトミック：】

■開催日時：1月20日（木） 久芳地域センターホール
10時30分～12時00分 頃まで

■内 容：リズムに合わせて身体を動かして遊びましょう！

■講 師：川本 妙子さん

■対 象：0歳～未就学児と保護者（手指消毒・マスク着用・体温チェック）

参加費
無料



■自主講座【ふくふく体操：午前10：00～12：00】

■開催日：1月6日（木） 久芳地域センターホール

1月13日（木）久芳地域センター研修室②③

【ヤクルトさんによる☆健康講座】

1月20日（木） 久芳地域センターホール

1月27日（木）久芳地域センターホール

■対 象：どなたでも参加できます。

介護予防に取り組む通いの場として、運動能力向上や
血圧安定化を目指している方。

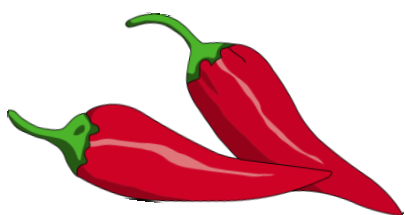
■参加費：無料【元気輝きポイント登録団体】

※検温・マスクの着用・手指消毒をひきつづきよろしくお願いいたします。



主催講座

◆本格・キムチ作り



おいしくな〜れ!!
おいしくな〜れ!!



◆(2021)令和3年12月15日(水)久芳地域センター主催で【韓国キムチ】を実施しました。前日から塩漬けされた白菜を持ち寄り、キムチ漬けの「ヤンニョム」を作りました。大根・人参・ネギなど手際よく切っていました。

◆旨味の元になる唐辛し粉や魚エキス・ニンニク・ショウガ・アミの塩辛の分量を調節しながら混ぜていきました。

◆久しぶりの料理講座でもあり、包丁を持つ手も活き活きと楽しみながら作業が進みました。年末の忙しさの中でも、ホッとする時間でした。

◆一週間後には食べ頃になっています。とても楽しみです。

