

福めく 富めく
上戸野

地域センターだより

2016 JULY 7 VOL 19

上戸野地域センター 東広島市福富町上戸野 2555
電話・FAX 082-435-2057



上戸野地域センターで活動中の自主サークルの紹介



サークル名	内容	日時	代表者
福富町囲碁クラブ	囲碁技術の習得	毎月第1・第3火曜日 9:00~17:00	檜山弘明
福富茶道教室	上田宗箇流茶道の稽古	毎月第1・2・4土曜日 9:00~12:00	石井恵子
ゲートボール交友会	ゲートボールを通しての交流	毎週水曜・土曜 8:00~12:00	高山幸子
健康ヨガ	ヨガを通しての健康維持と交流	第1・2・3金曜日 19:00~20:30 冬期(11月~3月)は 18:00~19:30	藤岡美佐子

新しいサークルの紹介

健康ヨガ

今年度4月から始まりました。講師は「NPO法人国際ヨガ協会」トレーナーの増田四郎先生で、とても笑顔のすてきな先生です。夜7時からなので、仕事が終わってからでも大丈夫です。新しい仲間を募集中ですので、興味がある方は、藤岡美佐子さんまでお問合せください。(電話 090-5705-4148 又は 435-2988)



主催講座の活動報告 「男性料理教室」



6月15日(水)第1回目の「男性料理教室」を開催しました。旬の玉ねぎ、じゃがいもを使ったボリュームあるメニューでした。会食の時に公衆衛生推進協議会福富支部の協力で、「えひめA1」の作り方・効果についてDVDを見て、片付け終了後に実際に作ってみました。家庭や、畑で使って環境にも貢献したいと思います。



【メニュー】

- ・揚げ鶏のねぎソース
- ・人参とツナのサラダ・ジャーマンポテト
- ・かきたま汁 ・ゆかりご飯



材料(砂糖・ヨーグルト

- ・ドライイースト・納豆・水)
- ☆「えひめA1」は乳酸菌・酵母菌・納豆菌をからでできるパワー菌液です

主催講座の活動報告 「クラフト講座」



6月のクラフト講座では、あじさいの花と、半端なクラフトを使ってカラフルボックスを作りました。あじさいは地域センターの玄関にありますので、ご覧ください。



主催講座の活動報告 「魔法の鉢作りと山野草」



5月12日に鉢作り、25日に山野草の植付けをしました。鉢も手作りなので、愛着があり、秋に花が咲くのが楽しみです。感謝祭で、展示しますのでご覧ください。



生涯学習 講座予定



各講座のお問い合わせ、お申し込みは上戸野地域センターへお願いします。
上戸野地域センター 電話 435-2057

子ども生け花教室

きてみて体験講座①

7月2日(土)9:30~10:30

対象:小学生 内容:ペットボトルとオアシスを花器にして、季節の花の生け花を体験します。

持ってくるもの:まなぶちゃんノート・はさみ
タオル・1.5リットルの底が四角いペットボトル
参加費:無料

クラフトでカラフルボックス作り

きてみて体験講座②

7月27日(水)9:30~12:30

対象:小学生(1・2年生は保護者同伴) 中学生 内容:直径20^号の筒にクラフトを貼って、カラフルなオリジナルボックスを作ります。準備物は申込み時にお伝えします。

材料代:350円

7月20日(水)までに
お申込みください



木彫教室

開催日 7月7日・21日(木)
8月4日・18日(木)
時間 13時30分~15時30分
講師 堀 洸 公子 先生



クラフト教室

開催日 7月2日・16日(土)
8月6日・20日(土)
時間 13時30分~16時
講師 田 辺 みゆき 先生

男性料理教室

開催日 8月10日(水)
時間 10時~13時
講師 森 川 慶 子 先生

絵手紙教室

開催日 7月11日(月) ※絵の材料を持ってきてください
内容 暑中見舞い
時間 13時30分~15時30分
講師 溝 田 勝 子 先生