



# グランドゴルフ (\*'▽')/

講師：岸本 康子先生



優勝したよ



ホールの女王



岸本先生  
手作りメダルありがとう

センター長さんも  
ナイスパット!

## 健康学級 9/15(金) 講師：岸本 康子先生



吸って～ 吐いて～

ボールを使って身体の歪みを正す体操をご指導いただきました。ポイントは、ゆっくり! しっかり! 呼吸をすること。



ご夫婦仲良く  
ステキな笑顔



留学生さんとの交流会 9/16(土)

あいにくの雨となった為、サイクリングの予定を変更して、地域センターホールで交流会を開きました。



ロシアからの留学生さんから母国の風土や食文化、大学での勉強などについて話していただきました。又クイズやゲーム、ORIGAMIをして交流を図りました。子どもたちには、異国文化に触れることで広い視野を持ち、相互理解と、将来の夢や目標に向かって行くチャレンジ精神を培ってほしいと思います。

◎ 次回は『留学生さんとお国自慢クッキング』です。

男性料理教室 9/20(水) 講師：永久 やす子先生



メニュー

- ・タコ飯
- ・焼きピーマンの味噌汁
- ・なすと豚肉の天ぷら
- ・春雨ときゅうりのサラダ



試食では、美味しい料理に舌鼓を打ちながら、カーブ談義で大いに盛り上がりました。

