

11月21日(水)

メニュー

- れんこん団子のすまし汁
- 豆腐のベーコン炒め
- チンゲン菜の酢味噌和え
- 山家ごはん



12月19日(水)

メニュー

- 鶏肉の山椒焼き
- 人参の梅煮
- 高野豆腐の利休揚げ
- 蓮根の甘酢づけ
- ブロッコリーのナムル



男子会々、楽しそつ



永久先生の手ほどきで
回毎にレベルアップ



健康応援講座 11/22(木) 講師：広島国際大学大学院 渡邊 五郎様 伊藤 一也様



「障害予防・健康増進に役立つ関節を整える膝のエクササイズ」をテーマに健康応援講座を開講しました。

今回は、私たちが日常生活を送る上で、体が機能的に動く位置に筋肉・関節を整えることが重要だということを理解することが学習のねらいでした。内容は、座学と実践(エクササイズ)の構成で丁寧わかりやすくご指導いただき、受講生の皆様からは、継続した開講を希望しますといった大変満足度の高い感想が多数寄せられました。



正しい知識を理解するための座学の後に、まず自分の膝の状態をチェックシートで確認。そして自分でできる適切なエクササイズを学習しました。継続して実践することで介護のいらぬ自立歩行を維持し、心豊かな毎日を過ごしたいものですね。



親子でわくわくアート体験講座 12/8(土)

講師：児玉 伸子先生

～アクリル板で作るクリスマスツリー～



東広島市生涯学習課連携事業



三角形のアクリル板3枚にアクリル絵の具で絵を描き、三角錐にして中にライトを灯すと…まあ素敵！！オリジナルツリーが見事に出来上がりました。



先生の幻想的な作品も展示してください、みんなで鑑賞しました。



短い時間でしたが、先生にご指導いただきながら芸術の素晴らしさを親子共同作業で体験する意義ある教室となりました。



花あそび教室 12/11(火)

講師：小堀 優子先生

今回は縁起のいい花材を使って、お正月花のアレンジメントをご指導いただきました。先生の技術とアイデアで、新たな年を迎える準備が整いました。

準備が整いました。



重箱を器にして、水引・和紙などを使って華やかに迎春のアレンジを設えました。

