

発信
受信
配信

竹仁地域センターだより 8月

平成29年度 No.73



7月14日「3B体操講座」を開催しました。



講師の
山根美喜子先生の
話をききながらゆったりと
体をうごかします。

次回は

8月4日(金)

13時から

15時まで

前日までに
ご予約ください。



「3B体操」とは？・・・3Bの「B」は、

「ボール Ball」「ベル Bell」「ベルター Belter」の頭文字。

こうした道具を使用して音楽にあわせ楽しみながら心身をリフレッシュする健康体操です。やわらかい道具で補助しながらゆっくり体を動かしていきます。立位がしんどい場合は椅子に座りながらでもできますよ！ゲーム的な動きも取り入れるので脳トレ要素もあるかも？！2人1組になって行うペアワークでは、わいわいと楽しい笑い声がホールに広がりました。みなさんも一緒に 涼しいホール内で運動を楽しみましょう♪





7月12日（水）
**「下手でいい！
 下手がいい！」**
岡本京子先生の絵手紙講座

**わきあいあいの教室メンバーで
 岡本先生の指導のもと、
 季節の野菜や花をかいていきます。
 みなさんもご一緒しませんか？
 次回は9月13日（水）13時からです。**



7月3日（月）男のキッチンスタジオで夏の涼しい麺料理として「鯛そうめん」を作りました。鮮魚店から仕入れた活きのいい鯛を焼いて煮て作るツユで、おいしく頂く贅沢なそうめん。季節の野菜や錦糸卵、ゆで海老も添えた豪華なそうめんは 夏のおもてなしにぴったり。講師の井原洋子先生のご了解のもと、皆様にもそのレシピをご紹介します。夏休み、お盆休みの親戚家族の集まりに ぜひ作ってみてはいかがでしょうか。

材料 2人分

そうめん 2束
 鯛の切り身 50g×2切れ
 海老 2尾
 卵 1個
 砂糖 少々
 生しいたけ 2枚
 オクラ 4本
 みょうが 1本

<そうめんつゆ>
 だし汁 1カップ
 しょうゆ 大さじ3
 みりん 大さじ3
 さけ 大さじ3

作り方

- 1・そうめんつゆをつくる。なべでだし汁、しょうゆ、みりん、酒を入れてひと煮する。
- 2・具の準備
 - ① 鯛・素焼きにして1のそうめんつゆで煮る。
 - ② 生しいたけ・石づきをとり、丸のまま1のそうめんだしで煮る。
 - ③ 海老・洗って背ワタをとり、竹串をさしてゆでて殻をむく。
 - ④ 卵・砂糖少々を加えて、薄焼きにして細切りにする。
 - ⑤ オクラ・塩ずりをしてさっとゆでて水にとる。
 - ⑥ みょうが・縦に薄切りにする。
- 3・そうめんをゆでる
- 4・そうめんを器に盛り、鯛、海老、しいたけ、錦糸卵、オクラ、みょうがをかざる。
- 5・冷やしたそうめんつゆを添える。

エネルギー449カロリー

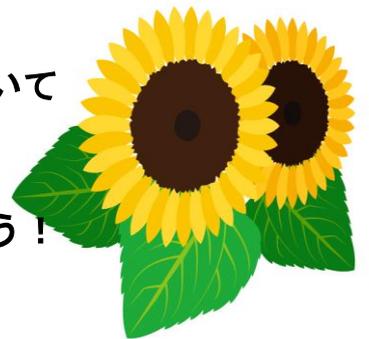
竹仁地域センター 8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1 カントリー クラフト	2 書道教室	3 かたくりの会	4 3B体操	5 すいすい倶楽部
6	7 ヨガ同好会	8 竹仁のえんが わ 映画観賞	9 ペン習字 書道教室 銭太鼓	10 すみれの会	11 休館	12 休館
13 休館	14 休館	15 休館	16 銭太鼓	17 かたくりの会	18	19 Dream・Dream夢
20	21	22	23 夏休み親子 教室 銭太鼓	24 すみれの会	25	26 Dream・Dream夢
27	28 すこやか 運動教室	29	30 あぜ道の会 書道教室 銭太鼓	31		



夏休み親子教室「ガラスに絵をかこう！」

グラスペイントという特殊な絵の具で黒い縁取りをしながらガラスに絵を描いてスタンドグラス風の作品を作ります。途中にカフェ・タイムもはさみながらみんなで仲良く工作をたのしみましょう！対象は小学生とその保護者です。



8月23日（水）

10時～12時

材料&お茶菓子代 親子で**600円**（ひとり300円）

完全予約制・申込締切 **8月18日（金）**

送迎の安全のため、必ず保護者をご参加下さい。



8月・9月の講座のご案内

健康アップ教室

3B体操講座

日時 8月4日(金)
13時~15時
講師 山根 美喜子先生
場所 ホール
受講料 無料



ボール等やわらかい道具で補助しながら
ゆっくり体を動かすゆるやかな運動です。

『竹仁のえんがわ』サロン 映画観賞

日時 8月8日(火) 10時から
救急救命講座
9月12日(火) 10時から
場所 ホール 参加費 / 無料

※昼食準備の為、申し込みが必要です

※映画は13時からの
予定です。



はじめてみよう！ 大人のペン習字

日時 8月9日(水) 13時半~15時
場所 研修室
講師 安本 麻利枝先生
受講料 無料
持参物 鉛筆・筆ペン
消しゴム・ノート
定員 15名程度
お手本に習いながら
美しい字を書いてみましょう！

下手でいい 下手がいい 絵手紙講座

日時 9月13日(水) 13時~15時
場所 研修室
講師 岡本 京子先生
受講料 無料
材料費 200円前後
定員 15名程度
持参物 新聞紙・墨汁
絵手紙筆
顔彩または絵の具



ノルディックウォーキング講座

9月8日(金) 13時から15時

受講料 無料

貸し出し用のポール(杖)がございますので入用の方は
ご予約時にお申し出ください。



地域センター便り 8月号 No.72
発行:竹仁地域センター 7月20日
問い合わせ先:435-2301

平成29年6月末現在

竹仁地区の世帯数・人口
世帯数 456戸
人口 1,035人
男 474人
女 561人

暮らしの泉「ほっと」うたごえ喫茶

日時 9月26日(水) 13時~15時
場所 ホール
講師 内田 厚子先生
受講料 無料
参加費 150円(お茶菓子代)

各種講座は、電話または直接お申し込み下さい。
定員のある講座は人数になり次第、受付終了します。

竹仁地域センター TEL 082-435-2301