



1月の活動報告

ふるさと塾

今回はホットプレートで簡単おやつ 「あげピザ」を作りました。
油揚げのタンパク質やチーズのカルシウムで健康おやつ、皆さんもお試しあれ!!



あげピザの作り方

1 油揚げを油抜きして、あげを開きお好みの大きさにカット

2 ホットプレートに並べピザソースを塗るチーズやハム、野菜などお好みの具をのせふたをして焼く



「ふるさと塾」の思い
小学生を対象とした三永地域センターの講座。その講座の後半にお茶を通した作法の時間があります。地域ボランティアの先生が指導してくださり、礼儀正しさ、感謝の心の大切さを学んでいます。きっと将来社会に出たとき役に立ちますね。



【最近気になること】

バリアフリー!!!

我が家はバリアフリーとやらで、床に段差がない。椅子やベッドの生活は快適だが、築ウン十年の実家に帰ると敷居などの段差、畳に座り、寝る時も布団の上げ下ろし。大変だと言っているが実家の両親は毎日生活筋トレをしているようで元気にしている。バリアフリーに慣れてしまった子供は敷居につまずき危ない目にあってしまう。若いうちは段差生活も有りかもしれないが、日頃から体を動かし筋肉をつけ、仲間と楽しく会話し、いきいき百歳まで長生きしたい。

おっ!!2月に地域センターでぴったりの説明会があるぞ、体操の体験会に参加してみても・・・

2月行事予定

いきいき百歳体操で脳もカラダも元気に！

『介護予防に取り組む通いの場』

いきいき百歳体操体験・説明会のご案内

5人以上の団体やグループで健康に関心のある方を対象に説明会を開催します。
まずは地域センターでの説明会に参加してみませんか？



「いきいき百歳体操」とは？

- ・DVDを見ながらできる重りを使った簡単な体操
- ・週1～2回の運動で筋肉をつけ、体が軽くなり動くことが楽になる
- ・転びにくい体になり骨折による寝たきりを防ぐ

開催日時 平成29年2月22日（水） 10：00～11：30
会場 三永地域センター
申し込み 2月16日（木）までに地域センターへ

ふるさと塾

2月18日（土曜日）

9：00～11：00

体育館でニュースポーツ

講師：スポーツ推進員

囲碁教室

毎週火曜日 研修室

13：00～17：00

フォトサークル

第三水曜日 研修室

19：00～21：00

第14回三永区民芸能祭

平成29年2月19日（日）13：30開演（12：30開場）

会場：三永地域センター