



竹仁地域センターだより

No. 26

平成25年8月

◇◇平成25年度◇◇

竹仁地域センター
☎ 435-2301

作ってみよう！パン&菓子の講座から

センター主催講座1回目の様子 6月11日



山根恵子先生の
指導を熱心に聞
いています

ご飯パンでバーガー(タンドリーチキン挟む)
スパイススティック
丸ごと玉ねぎスープ

感想から

ご飯を入れて作るパンはとても柔らかく美味しかった。

ホームベーカリーで作るパンは時間が経つと硬くなるけど、今日のパンは冷めても柔らかい。パン屋のパンより美味しかった。友達にも教えてあげたい。コネ方、発酵の温度とタイミングが難しそう。

タンドリーチキン、スパイススティックは簡単に家でも出来そう。玉ねぎ丸ごとスープは1個食べれて調理も簡単でよかった。次回は楽しみ・・・との声でした。

8月は20日【火】参加お申込お待ちしております。定員は15名です。

(レシピはセンターにあります。希望者はコピー代10円で差し上げます。)

竹仁地域センターからのお願い
使用申請等々の御用のある方は、
出来るだけ午前中に起こし下さい。
竹仁地域センターからお知らせ
8月から事務補助員さんとして、
下竹仁の高川登志子さんに来て
頂くことになりました。皆さま
宜しくお願いします



同好会の紹介

宮坂流津山銭太鼓保存会 福富支部同好会

宮坂流津山銭太鼓は岡山県津山市に家元をもっています。福富支部は、植本敏弘先生のもと毎週水曜日夜8時より2時間会員10人一体となり頑張っています。一音合心・一打一心、舞台を踏むたびに銭太鼓と一体となり銭太鼓をこよなく愛し、地域との繋がりを大事にしながら、町内イベントにも積極的に参加し、楽しい人生を過ごしています。今年12月1日(日)尾道の向島である県民文化祭2013にも出場します。老若男女、おいに歓迎です。皆さま、宮坂流銭太鼓の魅力に心引かれ私達と一緒に始めてみませんか？会員一同お待ちしております。



久保田千代子先生を中心に熱心な練習風景



福富太極拳同好会



渡辺達典先生の指導で頑張っています。



「福富太極拳同好会」は、平成8年から渡辺達典先生の指導を受けながら毎週木曜日午後7時30分から練習しています。老若男女、誰もが体力や年齢に合わせて楽しむ事が出来る手軽な健康法です。「いつまでも柔らかい体で自由に動きたい」この願いを叶えてくれるのが太極拳です。県大会出場や検定取得を目標とする事も出来ます。今は、アクアフェスタの参加に向けて練習しています。健康で若さを保ちたい方、一緒に汗を流しましょう。是非、トライしてみてください。仲間一同お待ちしております。



◇◇竹仁地域センター8月の予定・利用表◇◇



日	月	火	水	木	金	土
				1 かたくりの会 福富太極拳同好会 子ども放課後教室	2 いい友書道会	3 すいすい倶楽部 <i>Dream・Dream・夢</i>
4	5	6 生活習慣病糖尿病 移動図書 珠算教室	7 書道教室 銭太鼓同好会	8 すみれの会 福富太極拳同好会	9 ダックスフンド	10 <i>Dream・Dream 夢</i>
11	12 すこやか運動教室	13 珠算教室 竹仁カラオケパート1	14	15	16	17 <i>Dream・Dream 夢</i>
18	19 きて!みて! おもしろ体験講座 お菓子作りに挑戦	20 パン教室 カントリークラフト 珠算教室	21 菓膳料理同好会 書道教室 銭太鼓同好会	22 すみれの会 福富太極拳同好会	23 ダックスフンド	24 <i>Dream・Dream 夢</i>
25	26 健康ヨガ体操	27 珠算教室 にこにこパソコン 竹仁カラオケパート1	28 書道教室 銭太鼓同好会	29 かたくりの会 福富太極拳同好会	30	31 <i>Dream・Dream 夢</i>

※7月22日現在で使用許可申請書の提出のあった団体を記載しています。

高齢者の健康づくり 転倒予防体操



酒井先生を囲んで参加者の皆さま

7月12日(金) 高齢者の健康づくり体操を開催しました。参加者が少なく残念でしたが酒井先生の熱心なご指導で、参加者は汗を流しました。イスに腰掛けての運動でしたが翌日筋肉痛が出るくらい身体に利いていました。

ドローインという腹式呼吸を一日3分はするといいたの指導。転倒しない為にも足首、脹脛、太もも、腰、腹筋、背筋を普段から鍛えましょうと指導受けました。また、熱中症予防に麦茶に砂糖と塩を入れたもの作っておき、時計の長針が12と6に来た時を目安に飲むよう心がけると良いそうです。皆さんもお試し下さい。熱中症にならない様、水分補給と休養しっかりとって下さい。

次回の酒井先生の指導は8月12日(月) 10時～すこやか運動教室があります。

是非、ご参加下さい。お待ちしております。





8月・9月の講座のご案内



健康ヨガ体操

日 時	8月26日(月) 10時～11時半 9月9日(月) 10時～11時半
場 所	ホール
内 容	すみずみの筋肉を動かし血行促進 筋肉・内臓強化の為の健康体操
講 師	吉田 武子
受講料	無料
定 員	制限なし
持参物	バスタオル・ヨガマット(有れば)



作ってみよう！ 手作りパン&菓子

日 時	8月20日(火) 10時～13時
場 所	研修室・調理室
講 師	山根 恵子
受講料	無料
材料代	700円前後
持参物	エプロン・三角巾・手拭タオル
定 員	15名



上手に付き合おう生活習慣病

日 時	8月6日(火) 10時～13時
場 所	研修室・調理室
内 容	糖尿病についての講義と調理実習
講 師	永久 やすこ
受講料	無料
材料代	500円前後
持参物	エプロン・三角巾・手拭タオル
定 員	15名



ようこそ！ 男のキッチンスタジアムへ！

日 時	9月2日(月) 10時～13時
場 所	研修室・調理室
内 容	楽しく集い料理に挑戦 洋食に挑戦(献立は未定)
講 師	井原 洋子
受講料	無料
材料費	エプロン・三角巾・手拭タオル
定員	15名



きて!みて!おもしろ体験講座

日 時	8月19日(月) 10時～13時
場 所	研修室・調理室
内 容	おやつ作りに挑戦
対 象	小学生



詳しくは学校からの配付資料で確認ください

※ 7月に予定していましたうどん作りは都合により延期しました。次回は秋ごろ予定しています。詳しくは9月の便りでお知らせします。



家族を守る救急救命 心肺蘇生 AED 方法

日 時	9月6日(金) 10時～12時
場 所	ホール
内 容	AEDを使用しての講習会
講 師	東広島市消防局
受講料	無料
定 員	制限なし



申込は地域センターに電話または直接お申込下さい。

定員のある講座は人数になり次第、終了します。

【竹仁地区の世帯数・人口】

世帯数	453戸
人 口	1,100人
男	516人
女	584人
(平成25年6月末現在)	

