

健康学級 10/25(金)

パタンク
講師/岸本 康子先生



おおぞら台中央公園にてパタンクを楽しみました。ルールを分かりやすく教えてもらい初めての挑戦でしたが、とても楽しく身体を動かすことができ、気持ち良かったです。先生が最後に表彰もしてくださり、メダルや手作りクッキーをいただきました。ありがとうございました。



絵を描いて楽しもう② 11/16(土)

講師/児玉 正春先生



子ども達に絵の楽しさを学んでもらう講座の第2回目です。今回は、身近な植物を描きました。画用紙にカラー用紙をのりで貼り付けて、竹串に墨をつけて、描きました。未就学児さんも参加されてみんなで楽しく絵を描きました。完成した作品をホワイトボードに貼り、先生から嬉しい評価をいただきました。



男性料理教室⑤ 11/20(水)

講師/永久 やすこ先生



今年度最後の料理教室は鶏肉の下処理の仕方を教えていただきました。メニュー全体のバランスで味のメリハリをつけると塩分も控えめになりますよ。今年度も楽しい男性料理教室をありがとうございました。



～メニュー～

- 鶏のみそ漬け焼き
- ナムル風ねぎサラダ
- 三平汁
- キャベツともやしの辛し和え

健康学級 11/22(金)

骨密度測定
東広島市健康増進課



歯科衛生士さんのお話と骨密度測定を行いました。唾液腺マッサージを食前にするとなんとアンチエイジング効果も期待できるそうですよ。

生涯学習フェスティバル 11/9(土)、10(日)

場所/くらら

