

鍋掛公民館だより

班回覧

令和5年12月号
発行：鍋掛公民館
館長 飯田大助

お料理教室参加者募集中

お料理の基本から学べます!!

一緒に、おいしい家庭料理をつくりましょう(^▽^)/

◆実施日

- 第1回 1/21(日) 煮込みハンバーグ&五目野菜の煎り豆腐&白菜炒め三杯酢付け
- 第2回 2/4(日) 鶏モモ肉のソテーきのこソース&納豆春巻き&かぶのトロみスープ
- 第3回 2/18(日) パンプキンニョッキのミートソース&大根のあぶら煮おろしこぶし和え
& 煮魚
- 第4回 3/3(日) カニクリームコロッケ&牛乳の茶わん蒸しあんかけ&チキンカレーピラフ
(※メニューを変更する場合があります。)

◆場 所：鍋掛公民館調理室

◆時 間：午前9時30分~12時30分

◆講 師：居酒屋庵好瑠（アンコール） 店主 青木 実千代氏

◆定 員：10名（定員になり次第締め切り）

◆参加費：材料費1回につき1,000円程度（その都度お知らせします）

◆申込開始：12月22日(金) 午前8時30分から

◆申し込み・問い合わせ先 鍋掛公民館 ☎(60)1164

鍋掛小家庭教育支援事業で（スノーキャンドル）作りました!

12月3日(日)講師に、タカハラキャンドル主催館脇侑希先生をお呼びし、親子で協力しながら、ウサギやもみの木など、カラフルでとっても可愛い形をした色々なパーツを組み合わせ、スノーキャンドルを作りました。皆さんと~っても可愛く♡素敵な作品が出来上がりました🎁



完成♡

裏面もご覧ください

健康講座「3B体操」実施しました！！

11月16日（木）から12月7日（木）まで、4回にわたり多目的ホールにおいて、井上みはる先生を講師に、健康講座「3B体操」を行い、7名の参加がありました。3B体操は、ボール、ベル、ベルターという3つの用具を使って、音楽に合わせて体を動かす体操で、頭文字をとって3B体操と言うそうです。「筋肉をほぐす」「持久力を高める」「筋力を鍛える、心身をリラックスさせる効果が得られます。

参加者は「体が軽くなった！」「腰の痛みが無くなった！」「普段使わない筋肉を使い心地よい！」などの効果を実感していました。



寄せ植え講座実施しました！！！！

12月10日（日）に寄せ植え講座を行い、坂井正榮先生を講師に12名の参加がありました。参加者は葉牡丹・パンジーなど6種類の季節の草花を手際よく、思い思いに配置して、寄せ植えを完成させました。もうすぐお正月です。おうちの中の彩りに役立ててもらえると嬉しいです😊



体調管理にご注意を

乾燥し寒さが厳しい時期となりましたね！また、インフルエンザの流行や、コロナウイルスも相変わらず続いています。引き続き手洗いうがいを行い、バランスのとれた栄養満点の食事をとり、よりいっそう体調管理に気を付けながら、よい年末年始をお過ごし下さい。お正月料理も待ってます、食べ過ぎにも注意しましょう！！

年末年始及び 1、2月の休館日

12月29日(金)
30日(土)
31日(日)
1月 1日(月) 元日
2日(火)
3日(水)
8日(月) 成人の日
2月11日(日) 建国記念の日
23日(金) 天皇誕生日

栃木県那須塩原市鍋掛531
TEL 0287-60-1164
FAX 0287-60-1165
MAIL
kou-nabekake@city.nasushiobara.tochigi.jp

