鍋掛公民館だより

班回覧

令和６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(ˆ▽ˆ)/

◆実施日
第１回 1/１９(日)ホタテシューマイ＆豚ロース重ねホイル焼き＆里芋の包み揚げ
第２回 2/２(日)白菜と春雨の肉団子スープ＆生鮭のきのこみそ詰め焼き＆麻婆豆腐
第３回 2/16(日)チキンカレー＆白菜ときのこのクリーム煮＆かつおのつけ焼き
第４回3/２(日)パウンドケーキ＆福袋煮＆五目おこわ（蒸し器を使って）
(※メニューを変更する場合もあります。)
◆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２０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

「第３回グラウンドゴルフ体験会」実施しました！！

１２月１日（日）今年度３回目のグラウンドゴルフ体験会を行いました。「鍋掛クラブ」の皆さんを講師に、１６名の方が体験しました。初めての方も多く、「難しい～」「面白い～」「もっとうまくなりたい！」「みんなと楽しくできました～」と和気あいあい、楽しそうに盛り上がっていました。また、５名の方がホールインワンを出しました✨✨
地域の皆さんと楽しく交流ができ、健康維持のためにはとても良いと思います！！
４回目を１月２６日（日）実施予定です。興味のある方は是非ご参加下さい。

裏面もご覧ください

健康講座「カンフー体操」実施しました！！

11月14日（木）から12月5日（木）まで、4回にわたり多目的ホールにおいて、全日本少林寺気功協会8段関口範満先生を講師に、8名の参加がありました。1500年間中国嵩山少林寺で秘伝だった健康法で、心身の健康を保つために「気功・呼吸法・瞑想法」を学びました。参加者からは「健康のためには、腹式呼吸と筋肉をつけることが大切とわかった！」「リラックスできた！」「続けてみたい！」と好評でした。

寄せ植え講座実施しました！！！

12月8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8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😊

用務員の紹介

この度、用務員が交代しましたので、本人のあいさつを掲載します。

＜あいさつ＞

「11月1日より鍋掛公民館に用務員として着任いたしました君島一吉です。
公民館のお仕事は初めてとなります。今までホテルの施設の管理等をやってきました。
経験を活かして精一杯務めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。
お見かけした際には、お気軽にお声かけください☺

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、冬の感染症もチラホラでているようです。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。

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

**年末年始及び
1、2月の休館日**

１２月２９日(日)
３０日(月)
３１日(火)
１月　１日(水)　元日
２日(木)
３日(金)
１３日(月)　成人の日
２月１１日(火)　建国記念の日
２３日(日)　天皇誕生日
２４日(月)　振替休日