

鍋掛公民館だよい

班回覧

令和7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 1/18(日)中華まん&チャプチェ&中華ごま団子
- 第2回 2/1(日)ラザニア&蓮根サンド&クッキー
- 第3回 2/15(日)飛竜頭&ごま豆腐&かぼちゃ饅頭
- 第4回 3/1(日)ピロシキ&豆腐のキッシュ&スコーン
(※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：栄養士、料理教員免許、薬膳セラピスト松岡美代子氏
- ◆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(土) 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2回グラウンドゴルフ交流会」実施しました！！

11月30日(日) 今年度2回目のグラウンドゴルフ交流会を行いました。雲ひとつない晴天に恵まれ、26名の参加がありました。ベテランの方が多い中初めての方もありましたが、皆さんとても上手にプレーしていて驚きました。「なかなか思うように行かなくて難しい～」「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。なんと5名の方がホールインワンをし、そのうち2名の方は、2回ホールインワンを出しました！優勝は鍋掛クラブのベテラン人見さんでした。おめでとうございます！



裏面もご覧ください

健康講座「体幹トレーニング」実施しました！！

11月14日（金）から12月5日（金）まで、3回にわたり多目的ホールにおいて、体幹専門スタジオコアムーブ阪野大護先生を講師に、6名の参加がありました。ストレッチポールを使用しその上に寝転び手足を伸ばしたり、片足立ちや、スクワットなどをし、自分の体の歪みを確認しながら無理なくトレーニングを行うという方法を学びました。参加者からは「体が硬くなっていたのが、解れた感じがする！」「姿勢が良くなったような感じがする！」「続けてみたい！」と好評で、トレーニング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7日（日）に寄せ植え講座を行い、坂井正栄先生を講師に9名の参加がありました。参加者はピンクや黄色い花のオキザリス・パンジー・葉牡丹・ビオラなど8種類の季節の草花を手際よく、思い思いに配置して、可愛らしい色合いの寄せ植えを完成させていました。もうすぐお正月ですね。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、冬の感染症も流行しているようです。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、元気に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(月)
30日(火)
31日(水)
1月 1日(木) 元日
2日(金)
3日(土)
12日(月) 成人の日
2月 11日(水) 建国記念の日
23日(月) 天皇誕生日