

# 鍋掛公民館だより

## 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：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おりましたが、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取り、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](mailto: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