



めぐもり 2月



地域活動交流よりお知らせ

にんべん かつお節教室

日本食に欠かせない『だし』中でも、かつお節を削って作る『かつおだし』について、かつお節専門店である、にんべんの方から学ぶ食育講座となります。

『本物の味・本当の美味しさ』に触れる機会に是非ご参加下さい。

◆日時…3/22(金) 10:30~11:20

◆場所…多目的ホール

◆定員…20名

◆参加費…無料

◆持ち物…エプロン・
上履き

◆講師…株式会社 にんべん

◆申込…2/5(月) 10:00~
電話または窓口

～講座内容～
・かつお節についての話
・かつお節の削り体験
・だしの引き方、ふりかけのデモンストレーション
試飲、試食あり!



おやこの広場

おもちゃを作ろう!

トイレットペーパーの芯を使って、小さなお子様でも遊べる、簡単なおもちゃを一緒に作りましょう!

◆日時…2/8(木) 11:00~11:30

◆場所…地域ケアルーム
ボランティアルーム

◆参加費…無料

◆申込…不要

指で軽く押すと、“ぴよんぴよん”と飛び跳ねるウサギとカエルを作ります。とても元気に飛び跳ねますよ!



ヨガ教室のご紹介

～ 楽しく身体を動かそう! ～

当館では、主に初心者を対象とした『ゆるヨガ』と、ゆるヨガを少し発展させた『ステップアップヨガ』の2つの教室をご用意しております。次の頁に詳細を記載しています。

ゆるヨガ

基本ポーズを中心に行う初級ヨガクラスです。どなたでもご参加いただけます。身体を動かす事を始めたい方向けです!

松井夏子先生からひと言

簡単でやさしく、ゆるやかな動作で、身体をほぐしてゆるめて整えていく「ゆるヨガ」です。健康の為にこれから運動を始めようと思っている方におススメです。是非一度、足を運んでみてください。お待ちしております。



ステップアップヨガ

経験のある方、様々なポーズを楽しみたい方におススメです。ヨガブロックやボールを使用してポーズをとります。

千葉由佳先生からひと言

ステップアップヨガは、難しいポーズをする事を目的としておらず、初めての方や身体が硬い方でも安心してご参加いただけます。今のご自分から一つステップアップしてみませんか。身体をほぐして呼吸を整え、心が穏やかになる感覚が味わえるクラスです。是非お気軽にご参加ください。

