



【7・8月の行事予定】

第17回 おとな食堂



日時 7月8日(火)

12:00~13:30

メニュー 『冷麺・韓国風海苔巻きキンパ・デザート(コーヒゼリー)』

誰かと一緒に食事をとると、会話ははずみ、おいしくいただけます。暑い季節にピッタリのメニューです。お誘いあわせの上、是非おとな食堂にご来店ください。



7月 区民のつどい



日時 7月 16日(水)

13:30~15:30

内容 『みんなで歌おう』

「みやびびと」のお二人を招いて、歌を聴いて楽しんだり、みんなで歌って楽しんだりします。知っている歌がきっとあります。気軽にハミングするだけでも楽しんでいただけます。是非ご参加ください。また、血圧測定による健康観察もあります。



開催決定・



日時 8月 31日(日)

13:30~16:00

※出演者・プログラムは8月号にてお知らせします

☆子ども会 夏休み企画☆



☆① すぎのラジオ体操や勉強タイムなど

7月25日(木)~8月23日(金)

午前9時~11時(※休館日はお休みです)

☆② 子ども工作教室

8月3日(日) 13:30~15:30

夏休みの宿題作品を作しましょう!

☆③ 夏の里山たんけん(放送大学連携事業)

8月11日(月祝) 10:00~12:30

※詳しくは育成会『うつくしむら』をご覧ください。

報告

グラウンドゴルフ大会開催!

6月8日(日)にグラウンドゴルフ大会を開催しました。曇り空でそれほど暑くない絶好のコンディションのもと、ワイワイとにぎやかにプレーを楽しみました。ホールインワンが出て歓声があがったり強く打ちすぎてボールが溝に落ちたりして、ドラマチックでもありました。

今回の優勝は、中前区長さん、準優勝は神田孝夫さんでした。秋の大会も計画します。ご参加お待ちしております。プレーやおしゃべりを楽しんでください。(参加13名)



報告

『フレイル予防と健康レシピ&試食会』

6月の区民のつどい

6月18日(水)に区民のつどいを開催。今回の内容は「フレイル予防と健康レシピ&試食会」。前回のフレイルチェック結果を個々に説明いただきました。そして管理栄養士さんから「主食・主菜・副菜を食べよう」「暑さに負けない上手な食事法」などいろいろと教えて頂きました。そして「夏バテ対策レシピ」として、豚肉のさっぱり生姜焼きと梅ひじきご飯を試食しました。

(参加19名)



公民館で証明書の交付ができます!

- ・住民票謄本、住民票抄本、印鑑登録証明、所得証明、課税(非課税)証明書 1通200円
- ・水曜、木曜、金曜の 午前9時~午後5時
- ※前もって電話連絡ください。(7/9に研修予定)