

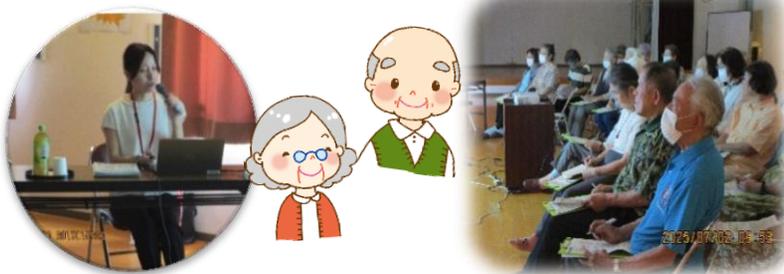
生涯学習市民講座の報告

メタセの学校

元気に過ごす人生 100年のヒント①

「食のなるほど発見の巻」

メタセの学校は、今回から《元気に過ごす！人生 100年のヒント》をテーマに、3回シリーズで実施します。その1回目を7月2日に（株）明治の管理栄養士長廣睦子氏をお招きし、開催しました。人生 100年時代を元気に過ごすためには、バランスの良い食事を口から食べること、そして運動することが大切だと学び、唾液を出すマッサージや座ってできる運動を実施しました。後半は、暑い夏に向けて熱中症予防や上手な水分の摂り方を学び、参加者からは「今日から役に立つ話で勉強になった」「長生きするためにバランスの良い食事や運動、水分補給に気を付けたい」などの声が聞かれました。



生涯学習市民講座の報告

きよみ LABO～生活にプラスワン

「1回コースのオープン料理」



6月25日、西部ガス（株）の中川陽子氏をお招きし、「1回コースのオープン教室」を開催しました。メニューは「キーマカレー・ナン・サラダ・ヨーグルトマフィン」すべてをオープンでできることを学びました。特に、ゆで卵がオープンで作れるのには皆さんビックリ！驚きと感動の声があがりました。参加者からは、「キーマカレーを早速作りたと思います。」「ナンもとてもおいしかったです。」との声が寄せられました。



子ども向け市民講座の報告

スマイル・キッズ☆よ☆み

「開級式とオリエンテーション」

清見釣りゲームに挑戦

7月12日に、小学1年生から6年生までの16名参加で、「スマイル・キッズ☆よ☆み」（全9回）の講座がスタートしました。

自己紹介からはじまり、各自で釣竿を手作りし、クイズの答えを釣り上げる、釣りゲームに挑戦しました。3チームに分かれての対抗戦で、各チームで協力しながら大変盛り上がりました。



「じーも夏の工作チャレンジ」

世界に1つの器を作ろう①

7月22日に、講師に畑豊彰氏をお迎えして、陶芸体験の講座を開催しました。粘土をこね、手回しのろくろを使っての器作りに挑戦しました。最初はみんな苦戦していましたが、最後まで集中して、楽しく作業することが出来ました。次回釉薬を塗って仕上げます。個性豊かなステキな器が出来そうです。

