

食の知恵袋講座

6月22日(木)、福田新作商店の入江 優子氏による「発酵食品の料理」を開催しました。

生麴を使い、豆腐のハンバーグ・魚の南蛮漬け・小松菜のニンニク炒め・甘酒のレモンジュレ添えの4品を作りました。

「簡単に作れ、どの料理も美味しかった」と受講者の皆さんは喜んでいました。



ふれあい昼食交流会

7月12日(水)のふれあい昼食交流会がでは、かぼちゃなど夏野菜が入ったびっくりカレーをととても美味しく頂きました。

今回のアトラクションは、健口ストレッチ講座「お口元気でフレイル予防」について、歯科衛生士の山本 友美 氏にお話していただきました。

かむ力・飲み込む力・唾液の分泌量など、お口の機能低下が、全身の衰えにもつながることを知りました。参加された皆さんは、お口の運動や唾液腺マッサージ、お口のお手入れ方法を熱心に聴き、さっそく実践されていました。



- 7月のメニュー
- ・びっくりカレー
- ・オクラとわかめの酢の物
- ・カルピスかん

※8月のふれあい昼食会はお休みです。



池田健康づくり推進委員会からのお知らせ

池田健康づくり委員会では、地域の健康促進のため、池田校区の公園や空き地において、ラジオ体操に取り組むことにいたしました。

大人は10こ、子どもは4こ、スタンプをためれば、景品をプレゼント!!

わいわいがやがやリフレッシュ講座

7月20日(木)、山本 由美氏による「エコクラフト」を開催しました。

今回はかご作りに挑戦♪様々な長さのクラフトテープを使い、土台から側面まで編み上げていきました。

初めてのエコクラフトにみなさん真剣に取り組んですてきなカゴが出来ました。

何を入れるか楽しみですね♪



池田市民センターからのお知らせ

Instagram Instagram Instagram Instagram Instagram Instagram Instagram

池田市民センターもついに... (=^ω^)/

インスタグラム

始めました。



⇐ フォローをお願いします☆ m(_ _)m

Instagram Instagram Instagram Instagram Instagram Instagram Instagram

みんなでいちにいさん
池田みんな de ラジオ体操
 毎週木曜日 8:30~ 池田市民センター
 毎週日曜日 7:00~ 馬場山金剛集会所前広場

ラジオ体操カードは、市民センターで配布中!

池田健康づくり委員会では、地域の健康増進のため、池田校区の公園や空き地において、ラジオ体操に取り組むことにいたしました。
 大人は10こ、子どもは4こ、スタンプをためれば、景品をプレゼント!!

池田健康づくり委員会
 〒807-1134 北九州市八幡西区茶屋の原一丁目6番3号
 北九州市立池田市民センター内
 TEL (093) 618-2188 FAX (093) 618-2280

