

健康ウォーキング in 関門

報告



3月16日(土)最高のお天気に恵まれた中、参加者31人で、「関門ウォーキング」に行ってきました。黒崎駅に集合し、JRで門司港まで行き、トロッコ列車潮風号に乗りました。そしてめかりから関門海峡を繋ぐ全長780mの〈関門人道トンネル〉を歩いて渡りました。下関に着き、唐戸市場までの海沿いの道をみんなで一緒に歩きました。とても気持ちよかったですよ。



カモンワークに着くと自由行動になり、お昼ごはんを食べたり唐戸市場を見学したり、お土産を買ったりとお出かけを満喫しました。帰りは関門連絡船に乗船し、門司港に渡りました。



往復で約4キロの道のりでしたがみなさん元気にウォーキングを楽しんでいました。



♪春の楽しいウクレレ体験♪

報告



3月9日(土) ララウクレレ認定講師の福田百合加氏とお手伝いをして下さるスタッフの方をお迎えしてウクレレ体験をおこないました。受講生は、はじめてウクレレに触れる方がほとんどでしたが、ウクレレに印を付けたりTBF(タブ符)の見方やコードと指の運び方について

でもわかりやすく教えていただき、先生方の丁寧なご指導のお陰で楽しく体験ができました。また、先生方が演奏して下さいました「ムーンリバー」「パーティーシェル」の2曲はとても素敵でした。

「楽しかった。また機会があれば参加したい」

「ウクレレは考えて指を動かし脳トレにもなって楽しかった」など体験されたみなさんの感想もあり、大変喜んでいただきました。



わくわく子ども菜園

報告

「じゃが芋の植えつけ・閉級式」



2月24日(土)今年度最後の子ども菜園を実施。じゃがいも3種類の種芋を植えつけました。閉級式ではお世話になったボランティアの皆さんに、お礼を伝えるとともに、卒業の6年生に写真等記念品を渡しました。



この1年を通して、さつまいも・玉ねぎ・じゃがいもの苗植えや大根の種まき、そしてたくさんの収穫もできました。収穫野菜でカレーやピザを作って食べるなど、楽しく充実した活動ができました。

また次年度もお待ちしています♪

要申込

健康料理

日時：4月8日(月) 10:00~12:00

場所：2階 調理室

定員：12名(先着順) 申込は4月1日(月)まで

持参品：400円・エプロン・三角巾・布巾2枚・台拭き1枚

講師：八幡西区食生活改善推進協議会 鳴水グループ

- ★麦ごはん ★にんじんのサラダ
- ★魚と野菜のみそマヨネーズ焼き
- ★たけのことふきの煮物 ★いちごムース



要申込

ふれあい昼食交流会

日時：4月10日(水) 12:00~13:00

場所：2階 多目的ホール

定員：25名(先着順) 申込は4月3日(水)まで

食事代：400円

- ★麦ごはん ★根菜汁
- ★魚と野菜のみそマヨネーズ焼き
- ★たけのことふきの煮物 ★いちごムース



地域ボランティアさん大募集!!

プチボランティアしてみませんか?!



地域の健康促進や子どもの見守り、多世代交流など安全・安心で明るく住みよいまちづくりのために、市民センターで活動していただけるボランティアを募集いたします。

❀ ボランティアの種類 ❀

鳴水小学校前の花壇整備・水やり草抜き・子ども菜園・子どもたちの通学時の見守り・子ども講座の見守り・夜間パトロールなど(第3金曜日19時~)

5年間大変お世話になりました。

地域の皆さんやボランティアの方々に支えられ、楽しく仕事をさせていただきました。ありがとうございます。

職員 穴南 典子

