

# 令和6年度 4月 「ふれあい昼食交流会」

## “今月のメニュー”

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



★料理の詳しいレシピは市民センターに  
メニュー表をご用意しています。

### <次月の開催予定>

5/21(火) 12:00~13:00  
イベント: 萬屋警部補のお話し

- ・食塩相当量: 2.0g
- ・野菜の量: 123g
- ・総カロリー: 535kcal

令和6年 4/16日(火) 12:00~13:00

(熊西市民センター・多目的ホール) 晴れのち曇り

参加者: 男性: 4名、女性: 26名、合計: 30名



★ バランスの良い食事をとりましょう!

私のところに

あなたの座る席を用意しました。  
いつでもどうぞ。

## 昼食会イベント「竹末ハーモニカクラブの演奏」



4月のイベントは、「竹末ハーモニカクラブ」の皆さんによる演奏に合わせて、昭和歌謡を歌って楽しみました。

懐かしいイントロも昭和がそのままやってきたというように見事なハーモニカ演奏でした。講師：田中氏が歌の出だしを合図して頂けたので、参加者も歌詞カードを見ながら大きな声で歌うことができました。



9名の竹末ハーモニカクラブの皆さん

