

わくわく黒崎フレンズ 報告 【6月4日】



1回目は「チーズを美味しく楽しむために」講師に雪印メグミルク(株)九州CR企画推進課 管理栄養士 木庭 理恵氏をお迎えしてチーズの歴史やチーズの種類栄養などについて

お話をさせていただきました

また、試食では色々な種類のチーズを食べ比べて(フルーツ・ナッツ・珈琲はちみつ)との組み合わせなど大変参考になりました。



本日試食したチーズ

参加者の声

「チーズは大好きで普段からよく食べていますが、今日は色々なチーズを味わえてよかった」「チーズの歴史や色々なチーズを試食できたので購入する時の参考にします」「カマンベールチーズとリンゴの相性が最高でした「講座を参考に次はワインと楽しんでみます」などの感想をいただきました



【6月11日】ナチュラルライフ応援講座 報告



2回目は「リンパマッサージで免疫力アップ」講師にサロンドソルジェの伊藤 由紀子氏をお迎えし、リンパマッサージとポイントを教えてくださいました

リンパの流れを良くすることで、

体のむくみや老廃物を取り除く事ができるようです
お家でも体操やマッサージをぜひ実践してみてくださいね



参加者の声

「講座の中で施術していただき、正しいやり方がわかって良かったです」「実演が豊富でわかりやすかったです」「リンパを流した後はとても気持ち良く体が軽く 元気になった気がします」などの感想をいただきました



ともだちひろば 報告 【6月14日】

おいしいパン作り



お一人様
ピザ1枚



お一人様2個
ずつチョコパン
ウイナーパン



おともだちの声

- こねこねするのが楽しかった
- パンの作り方について知れたことができた
- 大変だったけど、こねたりチョコを入れたりして楽しかったし、ピザがおいしかった

元気ハツラツ健康講座 報告 【6月4日】



6月の講座は製鉄八幡病院の土橋 卓也氏をお迎えして『ボケない秘訣』をテーマに、お話をさせていただきました。沢山のスライドとわかりやすくリズムカルなお話で笑い声も聞こえていました。

参加者の声

「もの忘れが激しいので心配していました。塩分に気を付けようと思いました」「笑って楽しみながら、話を聞くことができて、勉強になりました」



くろっこ広場 報告 【6月2日】

6組の親子が参加して、栄養士さんのお話と手作りの「パングラタン&れんこんとわかめのきんぴら」を試食していただきました。【参加者の声】「いつも固定メニューばかりなので新しいレシピを知れて良かった」「こどもの食事についてわかりやすく説明があって、試食もできて良かったです」



伝統文化 こどもいけばな講座 報告 【6月7日】

《動きを楽しもう》

今日のお花

丹頂アイアム
アナスタシアグリーン
紅花
ソリダスター
レザーハン



参加者の声

- 菊を真ん中に置いて目立たせたところ
- ソリダスターを二つに分けたところ
- 花をちりばめるようにして動きがあるようにいけました

ふれあいグラウンドゴルフ大会 報告

【6月7日】



優勝6区A



黒崎中央小学校のグラウンドで約80名の参加者が、楽しいひとときを過ごされました。多くの方がホールインワンを出し大喜びされていました。