

河内地区「歩こう会」みんなで元気にウォーキング!



河内公民館報



阿部講師の指導で準備体操



美しいふるさとの田園風景



文化財係職員より鞍懸城跡現地説明

10月14日、体育協会河内支部主催の「歩こう会」、今回は河内地区ウォーキングコース4,7Kmを歩きました。途中、佐野古墳、佐野鞍懸城跡の歴史について、教育委員会文化財係 大山様より説明をいただきました。出発前のストレッチ体操は「地域におじさま健康教室」でおなじみのTMKチャレンジクラブ阿部講師のご指導をいただきました。参加者の方々をはじめ、皆様のご協力ありがとうございました。

■ 男性料理教室・食推協は、地域の方々と「元気な食卓の会」を開催。

食推協と男性料理教室会員は市の事業を受け地域の皆様と“野菜たっぷりの食卓”を囲みました。また、食推協会員の小田原 田染昭代様より「これまでの想い」についてお話しをしていただきました。



ワイワイ楽しく料理



地域の方々と昼食

◆ 小学生 わくわく活動 は <牛乳パックの紙とんぼ> <紙皿で皿回し>あそび



牛乳パックのトンボ、よく飛ぶかな



上手にできました皿回し競争!

読み聞かせグループ「つばさ」の会にご協力をいただき身近にある牛乳パックやペットボトルキャップを使い作りました。よく飛ぶように折り方を考え、よく回るように練習しました。最後はだれが長く回せるか競争です!!

..... 男性料理教室・食推協合同研修旅行



会員19名で杵築・日出方面へ! 武家屋敷や商家が往時の姿をとどめ、風情が残る街並みのなか“今日だけは?お殿様お姫様気分”城下町を散策。午後は日出「大神ファーム」にてハーブやバラを楽しみ優雅で穏やかな秋の一日を過ごしました



..... 公民館主催教室 11月の予定

- 元気アップ教室 6日(水)・20日(水) 午後1:30~2:30
- 男性料理教室 13日(水) 午前9:00~
- わくわく体験活動 中旬予定(小学生) 佐野長生会の方々と公民館花壇作り
- 太極拳(小田原農事集会所) 18日 午前9:30 (9:20より境内にてラジオ体操)

