

# 木浦地区公民館だより

平成 29 年 3 月 10 日  
No.101(28-23)  
発行 木浦地区公民館

## 料理教室

2月25日(土)に『生活習慣病の予防は料理から～ヒント満載の料理教室～』を行いました。健康増進課の牧野美樹さんを講師に、前半に講話・後半に調理実習、試食会と二部構成で行いました。

講話では血圧の話を中心に健康について学びました。輪になり、みなさんそれぞれ意見も言い合うとても和やかな雰囲気の中、講話が進みました。

調理実習では鮭のホイル焼き、かぶのコンソメ煮、小松菜と人参のごまソース和えを作りました。試食会でも、家庭での食事の話や薬の話など健康についていろいろな意見交換ができました。

健康について考えるととてもいい時間となりました。



「味覚チェック」  
人がギリギリ感じる濃度の塩分を実際に味わい体験しました。



## 公民館図書のご案内

今年度も公民館に新しく本を取り揃えました。作りおきスイーツや、かわいい絵本などなど！ぜひご利用ください。※貸し出しも可能です。事務室へ声をかけてください。



# ～木浦ふれあい事業～ 園児とあそぼう&軽運動

3月2日（木）園児とあそぼう&軽運動を行いました。

第一部は『園児とあそぼう』。木浦保育園のみなさんと地域の方との交流となりました。手遊びうたから始まり、うちわでゲーム、箱積みゲームなど楽しく盛りだくさんの内容に参加者のみなさんから笑顔があふれていました。

第二部は『軽運動』。糸魚川市健康増進課の高橋正章さんを講師に軽運動を行いました。イスに座っての簡単な脳トレ&体操。高橋さんの楽しい進行に1時間かけ体をほぐす事ができたのではないのでしょうか。

参加者数は少なめでしたが、和気あいあいとした時間になりました。



## 移動図書館 はじまります

能生図書館の本、100冊を貸し出します。  
読書の春はいかがですか？公民館でお待ちしています。

期間：3月24日（金）～4月6日（木）

月～金 9：00～17：00

土 9：00～15：00

※日・祝日はお休みです。

