大和文化センターだより

三原市
大和町下徳良 111
TEL(0847)33-1115

平成２８（２０１６）年６月号

体　験　講　座

受講者募集

家庭でできるフランス料理

日　時　　6月 14 日(火)　9:00～12:00
場　所　　神田公民館(調理実習室)
講　師　　宮脇　隆泰
受講料　　100円
材料費　　1，300円
定　員　　12名
持参物　　エプロン・三角巾
申込期限　6月6日(月)

Menu

Fruits de mer plateau jardin style aux vinaigrette d'herbes
(シーフードとお野菜の菜園風)
Filet de sole à　la normande
(舌ヒラメと海老、ムール貝のポシェ　ソースノルマンド)

カラーセラピー

日　時　　7 月 4 日(月)　10:00～12:00
場　所　　大和文化センター　視聴覚室
講　師　　麻尾　香月さん
受講料　　100円
材料費　　500円
定　員　　10名
申込期限　6月30日(木)

パーソナルカラーとは、その人の魅力を最大限に引き出す色、すなわち「似あう色」の事です。
「カラーセラピー・サイアート似合う色診断」を活用して、生活に役立てましょう。

★主催講座が始まりました。★

楽しいデコパージュ

毎月　第 4 水曜日
時間 13:30～15:30
年間　10回

美しい姿勢に！ピラテイス

毎月　第1・3金曜日
時間　13:30～15:00
年間　20回

みんなで楽しくフォークダンス

毎月　第 2・4 木曜日
時間　13:30～15:30
年間　20回

着物着付け教室

毎月　第 3 水曜日
時間　10:00～11:30
年間　10回

第 19 回三原市民ミュージカル開講式

５月8日（日）

「桃太郎の仲間たち」紹介文

日本むかしばなしの桃太郎・浦島太郎・金太郎は今コマーシャルでも、人気になりました。沢山のおとぎ話の中の登場人物のお話をミュージカルにしました。
三太郎・かぐや姫・乙姫様・犬・きじ・さる・竜宮城の魚たち・花咲か爺さんの飼っているポチも出演します。
童謡唱歌も満載の「桃太郎の仲間たち」が「鬼が島」の鬼退治をします。
桃太郎の幼馴染「鬼ちゃん」の活躍や、鬼親方の活劇も取り入れた創作ミュージカルです。
竜宮城から浦島太郎の持ち帰った「玉手箱」のフタを開いた時、世の中はどう変わっているのでしょう？乞うご期待！

果物一口メモ（メロン）

メロンは87％が水分で、主成分はショ糖、ブドウ糖、果糖などの糖質です。またベータ・カロチン、ビタミン C が豊富で、ビタミン B1,B2、カリウム、水溶性の植物繊維ペクチンなどを含んでおり、果肉の軟化にともなって、ペクチンの割合も増加します。胃腸の働きを調整して食欲を増して元気をつける効果があります。
「わた」の部分は、血液をサラサラ効果のあるアデノシンという成分が多く含まれています。ヨーグルトに混ぜるなどして食べると栄養素をたくさん摂取できます。

効果的な食べ合わせ

・メロン＋紅茶・ヨーグルト・グレープフルーツ
　⇒老化防止・美肌効果
・メロン＋スイカ・干しブドウ・寒天
　⇒夏バテ防止
・メロン＋スイカ・パイナップル・マンゴー
　⇒むくみの解消

大和図書館だより

○展示　音を楽しむ♪
歌や楽器の本、音楽にまつわる本の展示をしています。

・『ぞうさん』　こぐま社
まどみちおの童謡「ぞうさん」を、にしまきかよこが明るく力強い絵で描いています。
・『超やさしい吹奏楽』　小高臣彦/著　日本地域研究所
吹奏楽の基礎知識から、楽器、運指、指揮法、移調まで、イラスト付きで、わかりやすく丁寧に解説してあります。その他多数展示しています。

○6 月の休館日
毎週火曜日　7 日・14 日・21 日・28 日
○開館時間　10時～18時

お申込み、お問い合わせは　大和文化センターまで
「☎・fax　０８４７－３３－１１１５」
生涯学習相談員　　宮脇　隆泰　　吉岡　利恵