

南方コミセンだより

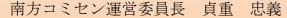
第 214 号 平成 29年 1月 1日 南方コミュニティセンター TEL 86-4858

新年明けましておめでとうございます!



皆様には、お揃いで新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。 地域の皆様には、平素から南方コミセンの諸活動に対しご支援ご協力を 頂き厚くお礼申し上げます。

今年も, 気軽に利用していただけるよう努めてまいりますので, よろしくお願いいたします。





美味しいキムチの作り方



手際よく出来ました

11月28日(月)南方コミセンで「美味しいキムチの作り方」体験講座を行いました。講師の景山さんと,山川さん指導のもと白菜の下準備からニンニク・しょうが・いかの塩辛等の薬味を白菜の葉の間にはせて漬け込みました。漬け込んだキムチは,自宅でじっくり寝かせます。試食は,前日漬けられた先生特製のキムチを頂きました。みなさん美味しいキムチに感動し家でも作りますと、やる気満々でした。





楽しく歌おうメリークリスマス

12月7日(水)イルミネーションで飾ったクリスマスツリーやサンタの置きものでいっぱいの南方コミセンロビーで「楽しく歌おうクリスマスソング」体験講座を行いました。サンタに扮して頂いた講師の西原先生のピアニカに合わせて冬の歌・クリスマスソング10数曲の歌を歌いました。先生から1曲1曲歌の内容とその時代背景、作曲者の説明で歌の意味を感じながら歌うことができました。時折歌に合わせた体操もあり心も体も充実したメリークリスマスの時間でした。久しぶりに声を出してとても気持ちが良かったです、元気が出ましたとの声も聞かれとても楽しい時間を過ごせました。



健康料理教室

「おいしく食べて 生活習慣病予防」

日時 1月31日 (火) 10:00~12:00

場所 南方コミセン調理室

募集人数 25名 (男性・女性も可)

内容 料理実習 参加費 無料

持参物 エプロン・三角巾 ×切り 1月20日(金)

申込先 南方コミセン 電話86-4858

主催 南方食生活改善推進協議会南方支部

H29年度団体登録のご案内

平成29年度南方コミセンを定期利用される 団体(継続・新規)は、団体登録が必要です。 申請書類に必要事項を記入し提出してください。 <申請書類>

- ① 団体登録利用申請書
- ② 団体登録カード
- ③ 使用料減免申請書 (南方コミセン使用及び使用料免除に必要です)
- ④ 会則

各様式申請書は、南方コミセンにあります。 提出期間 H29年 1月5日(木)~1月31日(火)



H29年 1月度の利用予定 (12月20日受付分まで)

日	曜	利用団体名又は行事名	日	曜	利用団体名又は行事名		
1	B	△ 正月休館日 4日まで	17	火	愛碁会・そばの花・やよい会		
					リフレッシュ3B・空手同好会		
2	月	4	18	水	クイーンクッキング・MT ハンダース		
					民謡秀諒会		
3	火	賀正	19	木	麺うちクラブ・太極拳		
4	水	TE .	20	金	いきいき元気体操・食推栄養学級		
5	木		21	土			
6	金	健康体操	22	日			
7	±	みーとぼーる	23	月	マーガレット		
8	日	南方ライナーズ	24	火	愛碁会・空手同好会		
9	月	南方カラオケ	25	水	広井サロン・すみれ文庫・SIGMA		
					歌声教室		
10	火	愛碁会・給食ボランティア	26	木	クイーンクッキング		
		やよい会・空手同好会			カンフークラブ		
11	水	歌声教室 ・SIGMA	27	金	すみれ会・健康体操		
12	木	カンフークラブ	28	土	アットホーム		
13	金	健康体操	29	日	南風エイサー隊		
14	土	アットホーム	30	月	絵てがみ・気功・マーガレッ・アミューズ		
15	日	南風エイサー隊	31	火	愛碁会・空手同好会		
16	月	絵てがみ・気功・カラオケ					
		マーガレット・アミューズ					

コミセンの利用について、ご意見、ご要望等なんでもお気軽にお寄せください。

TEL 86-4858 南方コミュニティセンター生涯学習相談員 竹之内 昇・名越 理恵