

心豊かに
生涯学習



中之町コミセンだより

第265号

【中之町コミセン 体験講座のご案内】

無理なくできる「シニアエアロビクス」

ホームフィットネスの中でも人気のエアロビクス
今回はシニアでも無理なく出来る、ゆっくりしたリズムでの企画♪

日時：11月17日 (火) 13:30~15:00

場所：中之町コミセン2階集会室

講師：牧田 美千代さん

対象：大人 (先着14名) 参加費：200円

受付期間：11月5日 (木) ~13日 (金)

【準備するもの】

動きやすい服装, 室内履きシューズ, タオル, 飲料
《詳細・申し込みは中之町コミセン ☎64-4099まで》



コミセン消防訓練

消火器操作もやってみました♪

10月6日 (火) 午後。コミセンで消防訓練を行いました。参加されたのは卓球とクラフト講座の28人。

事前に通知しておいたものの、火災報知器の“ジリリン!!”という大きな音にびっくりして、避難行動にアタフタされる利用者さんも見受けられましたが、まずは全員無事に所定の場所に避難・集合。そのあと短時間ですがセンター長から「避難時のポイント」、「119番通報する場合の要点」などの講習を受けました。

今回は消防本部から訓練用の水消火器を借りて消火訓練をしました。消火器を手にするのは初めてという方がほとんどでしたので、良い体験になったそうです。



避難時のポイントなどを学習 (写真上) 消火訓練 (写真下)

《中之町コミセンの講座紹介》

「おうちで出来る本格イタリアン」 プロのフレンチ・シェフが指導してますよ♪



プロのワンポイントテクニックを教わりながら、和気あいあいの生徒さんたち。

今回ご紹介するのは市主催講座でスタートして早や7年目を迎える「おうちで出来る本格イタリアン」料理講座。講師の喜多村 陽一さんは若い時、フランスで修業を積まれたフレンチ・シェフで、現在も現役の料理人。

「フレンチ・シェフでイタリアン??」と思われるかも知れませんが、要はソースと具材の違いをどうアレンジするかがこの講座のポイント。家庭でも出来るイタリアンやフレンチを、毎回ていねいに指導しておられます。

時折、プロが料理や食材に向かい合う時の心がけやテクニックを教わることで、「料理の世界が大きく広がるわよ～」と生徒さん。もちろんお味についてもとても高いレベルですから毎回の試食が楽しみです♪

毎月第4火曜日に開催中。見学もOKです。一度のぞいてみませんか。



今日の料理はアクアパッツァと、レアチーズケーキや果物を挟みこんだ宝石のようなサンドイッチ。 コロナ感染症対策でテイクアウトも選択できます。