



三原市
大和町下徳良 111
Tel.(0847)33-1115

大和文化センターだより



平成29(2017)年6月号

体験講座 受講者募集中

家庭でできるフランス料理

始めてみよう！楽しいパソコン

日時 6月13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(火)
Menu

Mousse de st-jacques et crevette sauce vin blanc au vinaigre balsamique
(帆立貝柱と海老のムース 白ワインソース)
Poulet saute sauce legumes d'huile
(国産鶏もも肉の塩麹焼き 野菜ソース)

日時 7月7日(金) 10:00~11:30
場所 大和文化センター 視聴覚室
講師 松田 美香さん
受講料 100円
定員 12名
持参物 パソコン(2010年以降のもの)
申込期限 6月30日(金)

パソコンが初めての方を対象にしています。今回は、一か月用カレンダーを作成します。初めてでも楽しく学べます。皆さんの参加をお待ちしています。



★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！ピラティス



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 9:30~11:30
年間 10回

自主講座紹介

カプア・ロケ・プア・マヒナ(フラダンス)

今回の紹介は『カプア・ロケ・プア・マヒナ(フラダンス)』です。毎月第2月曜日13:00~16:00まで。フラダンスの「フラ」はハワイ語で「踊り」という意味をさします。踊りで気持ちを伝えることや自分が伝えたいことをイメージして踊ります。神話の中に神々が「フラ」を興じる様子が描かれているほど、「フラ」には古い起源があるようです。もともとは、神への礼拝の儀式の際に、男女の踊りとして奉納されていたものでした。

フラダンスを通じて、心も体も健康を促進し、更に、楽しみながら地域へもフラダンスを広め、ボランティア活動や、地域行事などに積極的に参加しています。

みなさんも一緒に踊りませんか！



なるほど！食の知識

『にんにく』

にんにくは、たんぱく質、糖質、ビタミンB1, B2, C, カルシウム、鉄、カリウムなど、体や脳が十分に機能を発揮するうえで欠かせない栄養素を豊富に含んでいます。強い刺激臭のものは、にらや、ねぎにも含まれる硫化アリルのアリシンによるものです。アリシンは強い殺菌力を持ち、食品について細菌のみならず、体内に侵入したウイルスまで殺す働きがあります。

「ニンニクのホイル焼き」(ニンニク+牛肉)

ニンニクは肉と一緒に調理すると肉を柔らかくする働きがあり消化の促進に働き、また体を温め強壮効果を増強します。さらに松の実と人参は補腎に働くので強精作用も期待できる一品です。

(4人分)

材料●ニンニク12かけ 牛肉400g 松の実大さじ1
人参 1/2 本

作り方●

- ①牛肉は焼き肉のタレをからめて下味をつける。
- ②人参は薄切り、ニンニクは1かけを半分に切る。
- ③アルミホイルにごま油を塗って人参をしき、①とニンニク、松の実をのせて包む。オーブントースターかフライパンで蒸し焼きにする。

大和図書館だより

○雑誌『coccal』は2016-17冬号をもって休刊となりました。既刊誌は、すべて貸出できます。どうぞご利用ください。

○新着本よりおすすめ本紹介

・『香書』
ブームとなっている「香り」から身を守るには？

・『季節をたのしむジャムと果実酒』
旬の果物でつくる保存食 100レシピ。

・『事例に学ぶこれからの集落営農』
地域の困り事などの打開策を全国の事例から示す。

・『わかる！イベント・プロデュース』
イベントの企画・準備はもちろん、安全確保についてもわかりやすく指南！



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・廉