



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8月号



体験講座 受講者募集中 『はじめての木工』

日時 9月13日(水) 9:30~11:30
場所 大和文化センター 視聴覚室
講師 山口 郁恵さん
受講料 100円
対象 大人
定員 12名
材料費 1,500円
申込期限 9月8日(金)

カッティングボードづくりに挑戦



体験講座で7月7日に『始めてみよう！楽しいパソコン』を開催しました。

初心者を対象に7月のカレンダー作りに挑戦しました。初めに、講師からパソコンについてマウスの使い方やエクセル画面の説明がありました。クリックの仕方やオートフィルを使い、曜日・カレンダーの数字入力・罫線の引き方・文字の配置・色・イラストの挿入方法などを学びました。難しいところもありましたが、皆さん楽しく受講されていました。第2弾「年賀状作成」を企画しています。今回の受講者に加えて、初心者の方も挑戦してみたいかがですか。



なるほど！食の知識

『トウモロコシ』

主成分のでんぷんのほか、たんぱく質や脂質は玄米並みに、ビタミンB2や食物繊維は玄米の3倍も含んでいます。ただし糖質・カロリーは少なく、老化防止に働くビタミンEが非常に多く、ビタミンA・ビタミンB1・利尿効果のあるカリウム、増血作用のある鉄分・銅などミネラルも多く、バランスのとれた栄養食品です。

「コーンのエビ団子」(とうもろこし+海老・やまいも)

老化に伴う記憶力・思考力の低下にうれしいメニュー。エビ・やまいも・トウモロコシは、協力することで細胞の老化を防ぎ活力を与える働きが相乗されるのです。

材料 ● ホールコーン缶1カップ・エビのすり身200g・やまいも100g・塩小さじ1・酒大さじ1・片栗粉少々

作り方 ● ① エビすり身におろしたやまいも、塩、酒を混ぜ合わせて手で丸めて団子をつくる。
② ①に片栗粉をまぶし、コーンを全体にはりつける。皿に並べ、ラップをして約8分間レンジ加熱する。

第13回 三原市文化協会大和支部交流発表会



7月23日(日)に三原市文化協会大和支部交流発表会が大和文化センターで開催されました。ホールでは午前中は10団体、午後からは11団体の出演者が、日頃の練習の成果を披露されました。また、1階ロビーには生花、1階ロビーには水墨画が展示されました。

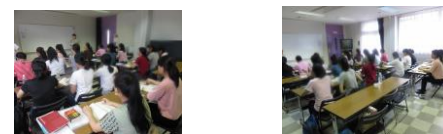
自主講座紹介 大和はつらつ3B体操

3B体操の名前の由来は、補助具として使用する手具(ボール=Ball,ベル=Bell,ベルター=Belter:輪をつないでベルト状にしたもの)の頭文字がすべてBであるため、3つのBを使う体操=「3B体操」と名づけられました。生涯スポーツ活動で、ストレス解消、健康づくりに役立ちます。皆さん、楽しくはつらつと練習されています。



ホク(株)研修生が来日

ベトナムから20名のみなさんが、18期生としてホク(株)広島さのこセンターに来られました。日本に慣れるため6月5日から約1か月間、大和文化センターで日本語の勉強・文化・防災・法律等について学びました。挨拶も元気で何事にも一生懸命でした。



大和図書館からのお知らせ

○受け入れ雑誌の変更がありました。
『趣味の園芸 やさいの時間』を新しく受け入れ始めました。
栽培から料理まで多彩な切り口で野菜を楽しむ豊かな時間を提案します！
野菜づくりにお役立てください。

○職場体験を受け入れます。
8月21日(月)~8月25日(金)に大和中学校2年生2名が、職場体験をします。
よろしくお願いたします。

8月カレンダー						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



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