



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30(2018)年5月号



H30年度主催講座が始まります

「みんなで楽しくフォークダンス」

「多くの方が子どもの頃に親しんだフォークダンス。今も年齢を問わないレクリエーションとして楽しまれています」

開設日 第2・4 木曜日(月2回)
時間 13:30 ~ 15:30
受講料 4,000円(年間)
開講日 5月10日(木)
講師 吉岡 まり子さん

「美しい姿勢に！ピラティス」

「弱くなる腹筋や体感を強く、姿勢を改善しながら全身を調える運動です。年齢・性別を問わず、初心者の方、どなたでもご参加いただけます」

開設日 第1・3 金曜日(月2回)
時間 13:30 ~ 15:00
受講料 4,000円(年間)
開講日 5月18日(金)
講師 松尾 紀江さん

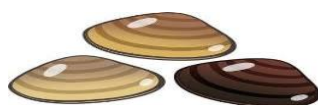
「始めてみよう！楽しいパソコン」

「初心者の方を対象に基本的な操作から応用まで、パソコンを利用する上では必ず役に立つ講座です」

開設日 第1・3 金曜日(月2回)
時間 10:00 ~ 11:30
受講料 4,000円(年間)
開講日 5月11日(金)
講師 松田 美香さん



食の知識



「健康ブーム」といわれるようになって久しい年月がたち、健康を支える根幹である「食」への関心も高まっています。前回まで、季節ごとの旬の野菜を紹介し、それぞれの野菜の効能、栄養を考慮した食べ合わせ料理を掲示しました。今回から魚介類について、ご紹介していきます。

『アサリ』

アサリは良質のたんぱく質のほか、鉄分、カルシウム、ビタミンB2・B12などを豊富に含みます。鉄分はシジミに匹敵する量を含み、またビタミンB12は貝類ではトップの含有量です。鉄分は血液を作る材料となり、ビタミンB12は増血作用があるので、貧血の治療薬としては絶大な効果がある食品と言えます。

アサリのレモン蒸し (アサリ+レモン)

アサリとパセリには豊富な鉄分が含まれています。そしてアサリには増血に必要なビタミンB12、レモンには鉄の吸収を促進するクエン酸が含まれています。貧血で悩んでいる人にうれしい一品です。

材料 ●アサリ400g レモン1/2個 白ワイン50cc バター15cc パセリ枝

作り方 ●①バターを溶かして砂出したアサリを炒め、白ワインを加えて蓋をする。

②アサリの口が開いたらレモン汁とパセリのみじん切を加え、塩とこしょう各少々で調味する。

体験講座

受講生募集のお知らせ

認知症予防に向けた運動 コグニサイズ

日時 6月4日(月) 13:30~15:30
場所 大和文化センター(ホワイエ)
講師 吉田 孝太郎さん
(健康運動指導士)
受講料 200円
材料費 なし
定員 20名
持参物 飲み物・運動しやすい服装・靴
申込期限 5月31日(木)

家庭で美味しくイタリアン

日時 6月26日(火) 9:00~12:00
場所 神田公民館(調理室)
講師 宮脇 隆泰
受講料 200円
材料費 1,200円
定員 12名
持参物 エプロン・三角巾
申込期限 6月19日(火)

コグニサイズは運動と計算やしりとりにいった脳を使う認知課題を組み合わせて同時に行うエクササイズで、目的は、運動と体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させることです。

みなさん、早めの対策を！



タコのスパゲッティ ペペロ
ンチーノ



アクアパッツア



大和図書館からのお知らせ

○ 展示 バードウォッチング とりの大研究！

いつも見かけるあの鳥はなんていう鳥かな？

身近な鳥の代表格カラスやスズメの生態がわかる本、眺めるだけでも楽しい図鑑、飼育、絵本など、鳥に関する本を展示しています。

○ 5月の休館日

毎週火曜日 1日、8日、15日、22日、29日

祝日 3日(木)~5日(土)

○ 5月の絵本とおはなしの時間

・6日(第1日曜日) 14時~14時30分

・12日、19日、26日(土曜日) 10時30分~11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・廉

