



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11月号



体験講座

認知症予防に向けた運動 コグニサイズ

日時 11月19日(月) 13:30~15:00
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 11月16日(金)



体験講座で10月17日に『はじめての木工』を開催しました。

まな板作りに挑戦しました。最初に板を選びデザインする。そして電動糸のこでカットし、ペーパーやサンダーでけずり、バーニングペンで名前を書きオイルを塗りました。出来上がったカッティングボードは、壁飾りや料理の盛り付け皿にも使用でき、とてもかわいらしいステキな作品が出来上がりました。それぞれの工程を講師の方の説明を聞きながら、電動工具の使い方に少しとまどいながらも、みなさん楽しんで取り組まれました。「このまな板を使って、さっそく料理します」などの声も聞かれ、仕上がった作品を見てとても満足されていました。



主催講座紹介

主催講座も早いもので、すでに半年が過ぎました。自分の魅力を内面的にも外見的にも高めたいと思い、コミュニケーション・ファッション等の学びを通して自分を磨き、心を豊かにすることで頑張っておられます。引き続き、楽しい魅力ある講座にしたいと思います。



美しい姿勢にピラティス



始めて見よう楽しいパソコン



みんなで楽しくフォークダンス

なるほど 食の知識

『サバ』



サバは、体のもとを作るたんぱく質に富み、体に抵抗力をつけるビタミンB2、活動のエネルギー源になる脂質などを豊富に含んでいます。

『サバのつけ揚げ』 (サバ+ねぎ+しょうが)

食欲がなく、体力の落ちてきた人に、食べてもらいたい一品です。サバは滋養強壮効果が強く、しょうがやねぎが胃を丈夫にしながら食欲増進に働きます。気力も出てきます。

材料●サバ1尾 ねぎ10cm 薄切りしょうが1枚
下味(酒・しょうゆ・さとう各1/2カップ)パセリ少々 油適宜

作り方●①サバは三枚におろして、5cmのそぎ切りにする。ねぎ、しょうがは、つぶす。
②下味の調味料を混ぜ合わせ、①を約4時間漬けて味をなじませる。
③サバの汁けをペーパータオルで拭き、中温の油で濃いきつね色に色づくまで揚げます。器に盛ってパセリのみじん切りを散らす。

大和図書館からお知らせ

職場見学

8月20日~24日に予定していた職場体験が、豪雨災害のため中止となり、職場見学となりました。10月11日(木)大和中学校2年生 間有羽さんと 實平美紅さんがきてくれました。仕事のやりがいや内容についてなどのインタビュー後、本の修理と雑誌の装綴を体験しました。



11月の絵本とおはなしの時間

読みかたりや本の紹介をしています。お気軽にご参加ください。
第一日曜日 4日
土曜日 10日、17日、24日

11月の休館日

毎週火曜日 6日、13日、20日、27日
祝日 3日(土)、23日(金)

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