

そよかぜ

第98号

情報発信専門部

男の料理教室

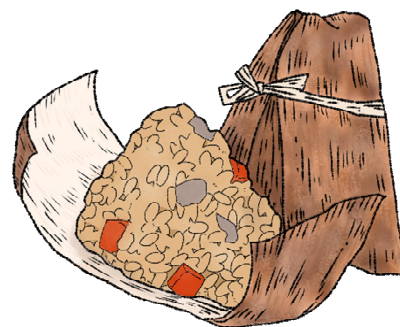
文化福祉専門部

講師に元公民館職員「黒須ゆき」さんを迎え、中華ちまきを作ります。

「ちまき」は、もち米やうるち米、肉などの具材を竹や笹の葉で包み、蒸したり茹でたりした食べ物です。日本では端午の節句（子どもの日）の行事食や厄除けの縁起物として親しまれています。

ちまきは主に2種類あり、今回作る中華ちまきは主に関東で食べられるもので、おにぎりのような感じです。その他に甘い餅のちまきもあり、主に関西で食べられています。

- ☆日 時 8月23日（日） 9:00 開始
- ☆場 所 豊津公民館 料理実習室
- ☆料 理 中華ちまき
- ☆対象者 豊津地区在住及び在勤の男性（基本）
- ☆参加費 500 円
- ☆持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル
- 申込先 申込書を豊津公民館（窓口）までお持ちください
- 締 切 8月18日（火）



高齢者教室

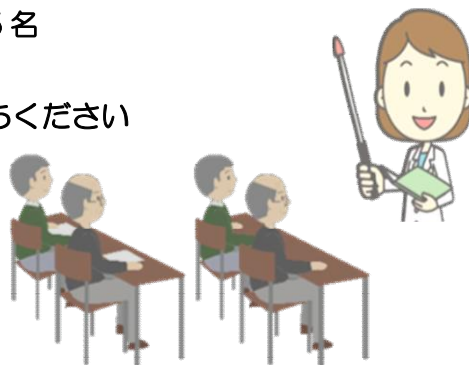
文化福祉専門部

いつまでも美味しくご飯を食べるため！知って防ごう糖尿病

「運動不足が気になる」「甘いものが好き」そんな方は必見です！糖尿病は、誰にでも起こる身近な病気です。今回は市保健センターの職員を招き、分かりやすい講座を開催します。

今日からできる「食事の工夫」や「軽い運動」など、ちょっとした予防のコツや健康習慣を、一緒に学びましょう。

- ☆日 時 9月11日（金） 13:00～14:00 （受付 12:45）
- ☆場 所 豊津公民館 会議室 A・B
- ☆対象者 豊津地区住民（65 歳以上） 10～15 名
- ☆参加費 無料
- 申込先 申込書を豊津公民館（窓口）までお持ちください
- 締 切 8月25日（火）



裏面もご覧ください

とよつキッス 三世代交流

文化福祉専門部

アフタヌーンティーを楽しもう

子どもたち・お父さん、お母さんたち・おじいちゃん、おばあちゃんたちの三世代で、楽しくスイーツを作ってみませんか。今回はスコーン、フルーツヨーグルト、サンドイッチを作ります。

みんなで協力してお菓子を作った後は、紅茶を飲みながらアフタヌーンティーを楽しみます。美味しいスイーツを囲んで会話を弾ませ、世代を超えた交流を深めるひとときを過ごしましょう。

同一家族でなくても構いません。各世代の皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

☆日 時 9月13日（日） 受付8:45 開始9:00

☆場 所 豊津公民館 料理実習室

☆対象者 豊津地区住民（家族、個人どちらも可）
（小学校4年生以下は保護者同伴）先着15名

☆参加費 500円

☆持ち物 エプロン、三角巾

申込先 申込書を豊津公民館（窓口）までお持ちください

締 切 8月30日（日）



裏面もご覧ください

（男の料理教室、高齢者教室、三世代交流）申 込 書

※希望する事業の欄に○を書いてください

No	氏 名	住 所	電 話	性 別	年 齢	男の料理教室	高齢者教室	三世代交流
1								
2								
3								
4								
5								

公民館事業で撮った写真は、広報紙、SNS 等で使用することがあります。予めご了解願います。

豊津公民館 ☎ 0299-83-5680