

9/19(土) 防災クッキング



ロケットストーブを使ってアウトドアクッキング。密を避けて屋外での活動となりました。

10/17(土) 秋の家庭料理



久しぶりの調理実習は秋の家庭料理  
きのこの炊き込みご飯・里芋煮っころがし・  
季節野菜の肉巻きロール

11/21(土) そば打ち



そば打ち名人を中心にお互いにフォローしながらそばを打ちました。  
新そばの香りを堪能しました。

12/19(土) おもてなし料理

講師:佐々木英江氏

2/20(土) 冬野菜を使って

講師:高来有紀氏



12月は恒例のローストビーフです。今年は肩ロースの塊を使いました。  
おうちの方にも評判が良いそうです。



冬野菜のドライカレー ごぼうのポタージュ 白菜とりんごのサラダ  
みなさん、包丁の扱いがとても上達しました。

健康長寿 **お〜い! 楽しもう!**

健康について正しい知識と理解を持ち健康寿命を延ばそう!

7/15・29(水) やさしい体操教室

講師:浦崎三千江氏



コロナ禍の運動不足解消、手始めに簡単な運動から始めました。足裏にはツボがいっぱいです刺激しましょう。  
脳トレも日々の生活に取り入れて健康度アップ!

8/26・10/14・2/10(水) 笑って笑ってストレス解消

講師:山村恵子氏



講師の楽しいお話で笑いました。笑いは免疫を上げる効果があるそうです。  
おなじみの曲に合わせて「マンボ」「ルンバ」など簡単なダンスで体を動かしました。



11/28(土) トランペット☆ヒーローズ演奏会

出演:タニロツソさん&よっちもさん



トランペット☆ヒーローズのお二人の息の合った演奏、美しい音色に感動!  
トークもおもしろおかしく楽しいひとときを過ごしました。

12/12(土) 正月寄せ植え教室

講師:見谷春美氏



お正月の飾りには、いろいろな意味があり願いが込められています。  
きれいにお掃除した玄関に飾って福を呼び入れましょう。

健康長寿 **いきいき発酵ライフ**

発酵食品を生活に取り入れて免疫カアップ!

11/14(土) 発酵料理教室

講師:高来有紀氏

1/29(金) みそ作り

講師:JA 職員



塩麹ローズマリーチキン、キャロットラペ、小松菜のミラクル和え、  
塩酒粕レモンクリームパスタ、酒粕スコーン、冬野菜の和風ミネストローネ、  
みそヨーグルト漬けなど発酵食をたっぷり教わりました



毎年、好評のみそ作りは、一日中公民館がにぎわいます。  
ベテランさんの助けを借りて、初めての方もきれいに味噌を仕込むことが  
できました。原料は大豆と麹と塩のみ、安心です。