

健康長寿事業「いきいき発酵クラブ」

免疫力をアップさせるといわれている発酵食品や
福井の発酵文化を研究・学習しました。



常備菜にもなる糎納豆



味噌玉は簡単でおいしい



手前味噌仕込みました
来年の秋が楽しみです。



糎のパワーはすごい！

- 6月 1日(火) 福井の発酵食を知る「糎の効能について」(国嶋清平商店)
- 6月 23日(水) 館外研修「小さな味噌蔵を訪ねて」(かせや味噌/越前市)
- 7月 20日(火) ダブルの発酵パワー「糎納豆作り」
- 12月 1日(水) 手前味噌の会「みそ御開帳と味噌を使ったレシピ紹介」(高来有紀先生)
- 2月 4日(金) 減塩味噌づくりワークショップ(JA 中央支店職員)

男女共同参画「男の料理」

高齢男性の食の自立を図ると同時に
地域でのつながりを強め
地域参画を促進します。



最初の頃から比べると
ずいぶん上達しました



健康長寿事業「まちリハ」

理学療法士による「健康教室」を年間16回開催しました。
高齢者の健康増進に伴う「健康寿命」の延伸を図ります。



任海龍朗先生



「まちリハ」は4月からも
引き続き開催されます。
ぜひご参加ください！



レパートリーが増えました



「男の料理」は
毎月第3土曜日9:30より
開催しています。
ぜひご参加ください！

- 5月 29日(土) ほおば飯づくり手伝い
- 6月 19日(土) 和食を楽しむ(ちらし寿司/茶碗蒸し/ぬた)
- 7月 17日(土) パスタに挑戦(王道ミートソース/冷製パスタ)
- 10月 16日(土) 中華①(かに玉/春巻き/キュウリの辛味和え)
- 11月 20日(土) 本格越前おろしそば 手打ち教室
- 12月 18日(土) 中華②(しゅうまい/中華おこわ/酸辣湯)
- 3月 19日(土) フライパンでホットサンド



そば打ちは真剣です



高来有紀先生