

<自主講座> 募集中!

楽しいクッキング ①&②

昨年度に続いて実施の人気講座「クッキング」、今年度は全3講座を予定しています。

今回募集の①と②は、それぞれに申し込みが必要です。ご注意ください。

<自主講座> 楽しいクッキング ①

「練り切り」(和菓子)を作ろう!

練り切りとは、白餡につなぎを加えてよく練った生地から作られるお菓子です。

季節を感じて小さな練り切りに表現し、手先を使うので脳トレにもなります。今回は夏をテーマにした練り切りを作ります。

★ 日時: 8月7日(木) 10:00~11:30

★ 内容: 「練り切り」づくり

★ 場所: 羽根井生涯学習センター (実習室)

★ 対象: どなたでも

★ 定員: 16名 (申込順)

★ 受講料: 無料

★ 材料費: 200円

★ 講師: キョーワ薬局豊橋立花店

管理栄養士 植手 優子さん

★ 持ち物: エプロン、マスク、手ふきタオル



<自主講座> 楽しいクッキング ②

かんたんクッキング!

火を使うことに不安のある方、一人暮らしの方、料理が面倒な方、男性の方も大歓迎!

電子レンジで簡単にできるメインとサブのおかずを作ります。家でも作りやすい食材を使います。

★ 日時: 8月21日(木) 10:00~12:00

★ 内容: 簡単クッキングと試食

(使用食材…キャベツ、鮭、きゅうり、塩昆布等)

★ 場所: 羽根井生涯学習センター (実習室)

★ 対象: どなたでも

★ 定員: 12名 (申込順)

★ 受講料: 無料

★ 材料費: 1,000円

★ 講師: キョーワ薬局立花店 管理栄養士

植手 優子さん

★ 持ち物: エプロン、マスク、手ふきタオル
主食 (おにぎりなど) の持参も可



羽根井ライフアップセミナー

① 「生活習慣病の予防」 5/7(水)

毎年恒例のヤクルト健康講座では、予防の大切さとすぐにできる予防法を教えてくださいました。



② 「落語で学ぶ消費生活講座」 5/14(水)

微笑亭さん太さんの落語で「悪徳商法や詐欺にかからない」方法を楽しく学びました。

③ 「津軽三味線の魅力に迫る!」 5/21(水)

迫力ある津軽三味線の音色に惹きつけられながら、楽器の秘密もたくさん知ることができました。



④ 「レクで心も体もリフレッシュ!」 5/28(水)

人と触れ合ったり、頭や指先も使ったりして、本当に楽しい、あつという間の90分間でした。

⑤ 「睡眠と健康の知恵袋」 6/4(水)

規則正しい生活リズムを整えることが、よりよい睡眠と健康をもたらすことがわかりました。

市民大学トラム<ウェブキャスト講座>
激動の日本史「明治維新から昭和」

5/28(水)から、本郷生涯学習センターの市民大学トラムのオンライン講座が始まりました。日本の近代化に焦点を当てた「日本史探訪」全5回の講座です。西嶋憲良さんの詳細な説明に、受講者の皆さんも真剣に聞き入っていました。

