

# 1月のイベント報告

## ◆ZUMBA@GOLD (全6回)

12/7、21、1/11、25、2/1、15 (水)



12月から全6回のプログラムで実施。  
軽快な音楽に合わせて身体を動かします。ダンスが苦手でも、体操が苦手でも安心。  
楽しければOK!!  
明るく元気な『のこ&いずみ先生』とLet'sダンスフィットネス♪

### ◎参加者の声◎

- ・初めての経験でついていかれるか心配でしたが、とても楽しいです。
- ・これからも続けてほしいイベントです。
- ・冬でもいい汗をかいて元気になれます。

## ◆冬季親子卓球教室 (全2回)

1/7 (土)、8 (日)



親子共同作業で、オリジナルのキャンドルリースを作りました。  
同じ材料でも、それぞれに全く違うキャンドルリースが出来ました。どれも豪華で素敵な作品ばかり。  
ご家族で過ごすクリスマスを華やかにしてくれたと思います。

### ◎参加者の声◎

- ・季節を楽しむ講座でとても良かったです。
- ・子どもと一緒に素敵なリースを作ることができました。

◆心も体も温まる 冬のお料理教室  
1/21 (土)

生薬にもなる、大根・長いも・ゆり根などを使った中華料理を4品つくりました。

【献立】

- \*大根餅
- \*珍珠丸子
- \*ゆり根とカブの卵とじ
- \*揚げ長いもの酢炒め



◎参加者の声

- ・作ったことがない料理ばかりで楽しかった。
- ・自分では作らないメニューだったので、さすがお料理の先生だと感心しました。
- ・とても身体によいお料理で良かったです。

◆楽しく学ぶ3R 夢まるわかり講座  
1/30 (月)



環境問題を考えるきっかけとして、ごみの分別の必要性や南区のゴミの実態など、知っているようで知らないことを資源循環局南事務所の職員さんが分かりやすく教えてくれました。楽しいゲームも交えながら、キレイな街づくりのために、私たちが生活の中で出来ることを学びました。

◎参加者の声

- ・改めて、生活とゴミの出し方を考える機会になりました。
- ・清潔でキレイな街づくりの講座は、知らないこともあって良かったです。
- ・大変勉強になりました。楽しい講座でした。