

春の薬膳料理
4月21日(日) 講師:柴田先生



先生からの調理方法の説明の後、早速調理にとりかかります。黒粒胡椒は抗酸化作用、食欲増進など、食材の効用も教えて頂きました。



- * 百合根と蕪の卵とじ
- * 蓮根と鶏の黒胡椒煮
- * 銀耳ときゅうりのゆかり合え
- * あさりと春キャベツの蒸し煮

金針菜(ゆりの蕾)をぬるま湯でもどします。造血作用があります。



あさはり処理済みの冷凍を使い、短時間で調理できました。春キャベツが色鮮やかです。

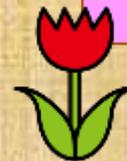


先生が各テーブルを回り、ていねいに調理のポイントを教えてくださいました。



各テーブル、和気あいあいと調理されていました。

ファミリータイム リトミック
4月20日(土) 講師:萩尾先生



今年度より会場がじゅうたん敷きの音楽室になりました。先生のピアノに合わせて楽しく音を身体で感じます。

10組の親子が参加して下さいました。

パソコン・スマホ 相談会
4月21日(日) IT24会



毎月第3日曜日

13時30分~15時30分(受付14時まで)
大岡地区センターで行っています。1回500円です。
ご自身のパソコン、スマホをお持ちください。
当日直接施設へお越しください

ご相談者一人にスタッフが一人つき、じっくりと様々なご相談にお答えします。

スマホの写真をPCに移したい、新しいPCやスマホを購入したけれど使い方がわからない等のご相談もありました。



はじめてのShall We Dance
4月6日、20日（全て土曜日）
講師：長塚先生



はじめて社交ダンスをする方
むけの全4回の講座です。
長年プロとしてダンススクールで
教えてらした先生に基礎をわか
りと習います。



鏡を見ながら、姿勢、歩き方から始
めました。



初回が終わる頃には、組んでワルツ
を踊れるようになりました。



プロに教わる足もみマッサージ
4月10日、24日（全て水曜日）
講師：内藤先生



食後は1時間以上たってから、
左足からマッサージすることなど
基本からならいました。

足つぼの専門家の先生より、
家庭でできる足もみマッサージ
を教えてくださいました。



毎日数分のマッサージを記録し、
効果を確認めます。
基礎体温が上がった、足指が開
くようになったなど改善されてい
きました。

先生が一人一人にレクチャー、
アドバイスしていきます。
様々な質問にもていねいに答
えて下さいます。

