

大岡クッキング

薬膳料理をマスターしよう

4月23日(水)

講師:柴田先生



身近な食材で、美味しく簡単に出来る料理を教えてくださいます。
レシピ、食材の効能の説明の後、調理開始しました。



*ジャガイモと鶏の五香粉蒸しはジャガイモを簡単に電子レンジで調理、五香粉を入れて家庭料理を超えた中華のおかずに変身しました。
五香粉は体を温め、食欲不振、むくみなど様々な効果があります。



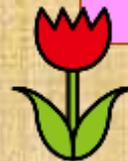
先生が各テーブルを回り、ていねいに調理のポイントを教えてくださいました。



*じゃがいもと鶏の五香粉蒸し(左上)
*小豆の白和えあ(左下)
*ひじきの混ぜご飯(右下)
*鶏とカシューナッツの炒め物(右上)

ファミリータイム リトミック

4月19日(土) 講師:萩尾先生



フラフープを持って音楽に合わせて歩いたり、止まったり。
音感、リズム感を伸ばします。

14組の保護者とお子さんが参加して下さいました。



パソコン・スマホ 相談会

4月20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)
1回500円です。 定員10名(先着順)

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 ミニ講座あり

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。

LINE、メールなど、小さなお困りごとでもお気軽にいらして下さい。



はじめてのShall We Dance
4月10日、24日（全て木曜日）
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しっか
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、ペアと組んで
ワルツのステップを踏めるようにな
りました。



プロに教わる足もみマッサージ
4月2日、16日（全て水曜日）
講師：内藤先生



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
をわかりやすく教えて頂きます。



一人一人、自分のスマホで
撮影した足を客観的に観察
します。



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
基本から習いました。



鯉のぼり作り
4月20日（日）講師：高橋先生



カラフルなクラフトテープを
使ってかわいい鯉のぼりが簡単
に作れました。
5/5の節句に向けて卓上に
飾れます。
小さなお子様から成人まで
13組が参加しました。



プレイルームで行う
子育てひろば第1回目です。
手遊びを中心に紙皿シアター、
子どもが遊べる手づくりの
おもちゃの紹介など、盛りだ
くさんでした。

コアラひろば
4月25日（金）講師：小峯先生



0才を中心に10組の親子が参加
して下さいました。



毎日数分のマッサージを記録し、
効果を確かめます。
寝つきが良くなった、など改善
されていきました。

