

けん玉しょうけん
事前申し込み不要!

日時: 3月29日(土)
10時~11時
場所: 北久米八区集会所
(飯山街道北久米町1の8の1-2)
対象: 子ども~大人まで参加可

参加費無料



おいしくいただきました

《おこしお料理教室》

2/27 今年度3回目の料理教室でした。毎回カラダにいいものを…と、塩分控えめで、カロリー計算もして、見た目も味も嬉しい料理を作りました。物価高騰の中、経費も考えたけど、デザートもつけちゃいました!

- ①海老の変わり揚げ
- ②イカの黄身酢かけ
- ③豚肉と野菜の炊き合わせ
- ④菊花とうふのすまし汁
- ⑤クリスタルケーキ

そして、雑穀ごはん です。
塩分も 1,8gでした。

- ☆①エビは厳選したので美味しかったです。
- ☆②は塩分 0、素材の味でも充分美味しい!
- ☆③④とも出汁が効いていて、満足感あり!!
- ☆⑤は寒天の凝固が失敗しましたが、美味しくかったです。(初めての経験です)

- ◆研修医の柏谷先生は、好き嫌いが無いという事で、いつもの完食の笑顔でした。
- ◆3名が初めて参加されて、食後のお喋りに花が咲きました。
- ◆毎日家で作る食事は、調味料を普通に入れて作っているけど、こんなに少ない調味料でも美味しく出来る事が判りました!



ぜいたくなランチでした



＜クラフト班会＞

毎月第2水曜日 10:00~ 北久米八区集会所
参加費 200円。初心者大歓迎です!

＜おしゃべり会＞

月1回の不定期開催です。

＜あじさい班＞

月1回 健康マージャンを楽しんでいます。

＜歌って踊る班会＞

不定期開催ですが、愉しめます!

第28回「ええもんめっけ市」 3/18(火)開店します

9時過ぎから11時まで店を開けています。
最近、余剰品が残り少なくなってきました。
来月は4月15日の予定です。

但し、雨天時は休みます。

※余剰品の持ち込みは下記までお願い
します。

☎地域事業課 976-5638

主催 医療生協 久米北支部
問い合わせ先 医療生協病院地域事業課 TEL: 089-976-5638

今日は何する? 集まって始めよう

＜あーちゃん班＞

毎月第1日曜日 10:00~ 東美容室

＜みゆき班＞すこやか体操

毎週水曜日 10:00~ 北久米分館

＜久米団地班＞いろいろ体操

毎週金曜日 10:00~ 団地集会所

第1金曜日は【サポーター】が来ます!

タオルとお茶をお忘れなく。

＜クローバー班＞ノルディックウォーク

毎週月曜日の午前中に歩いています。

＜文学を語る会＞

2/25は、百人一首 No87~91でした。

藤原俊成、定家父子の弟子達が桐原屋のごとく活躍した鎌倉時代初期。「新古今和歌集」が、和歌という日本文学の頂点を達しました。それを支えた5人の歌人の歌のア・ラ・カルトでした。

(先生談) 3/25 百人一首の勉強最終回です。

☆文学の会は、いつからでも参加でき、難しい事でも楽しく学べる、月1回の勉強会です。

☆4月からは、魯迅の『故郷』を学ぶ予定です。

＜福音寺体操教室＞

体操教室を再開して1年が経ちました。このサポーターの指導で元気になりたい!【推し】の教室です。

☆毎月第2木曜日 10:00~ 福音寺集会所

3/13も お茶とタオルと参加費 ご持参ください。

＜サニーマート青空健康チェック＞

3/24(月) 10:00~11:30

今年度最後の健康チェックにぜひお越しください。

