



# 日見地区ふれあいセンターだより

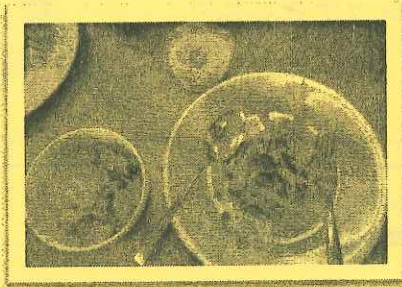


長崎市界2丁目1番19号 ☎ 839-8832 ✉ himik@mx.cncm.ne.jp

## 夏期講座の様様

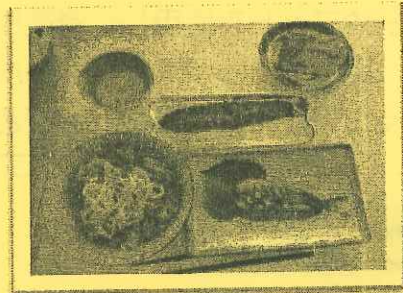
### 親子クッキング 8月5日(土)

豚肉入り豆腐ハンバーグ、ツナトマトピラフ、レモンヨーグルトかんと栄養バランスの良いヘルシーな料理を親子で作し、楽しい夏休みの思い出となりました。



### 郷土料理教室 8月30日(水)

高野豆腐入り肉そぼろご飯、魚のかば焼き、とまと味噌のなす田楽、バナナヨーグルトケーキを作りました。美味しい家庭料理のレシピが増えたと喜んで帰られました。



### 流木や石を使ったアート 8月20日(日)

親子で夏休みの思い出づくりに流木や石を使った作品を作りました。写真立てやイス、壁掛けなど思いもつかないアイデアに関心させられました。のこぎりやドリル作業は、地区内有志の方々に手伝っていただきました。

力作や作業風景の写真はセンター内に掲示しています。

左の写真は、奥村あんさんの作品です。

### 【日見まつり】 11月19日(日)

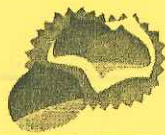
令和元年11月の日見公民館まつりを最後に、コロナ禍で途絶えていた学習発表会が形を変え、11月19日(日)「日見まつり」が行われます。

日見地区コミュニティ連絡協議会の発足を機に、ふれあいセンターとの合同で実施します。日見公園では、地区内のグループ・団体の発表や、ふれあい広場でスナック菓子や小物類の出店が企画されています。

ふれあいセンターでは、学習グループの作品展示と活動パネル展が開かれます。ご来場をお待ちしています。

詳しくは、ポスターや自治会を通じてお知らせします。





## 秋期講座の紹介



### 【郷土料理教室】

日時：10月4日（水） 10：00～  
 講師：川端秀美 先生  
 参加対象：女性 16名 材料費：800円  
 持って来る物：エプロン、三角巾、手ふきタオル

### 献立

- ・ 鮭と彩り野菜のドレッシング炒め
- ・ 小松菜とキノコの煮びたし
- ・ かぼちゃのスープ ・ ぶどうゼリー

### 【いきいきライフ秋】

運動しやすい服装でお越しください

日時：10月10日（火）・24日（火）の2回 10：00～12：00  
 講師：篠原教子 先生  
 内容：椅子やマットを使用し、音楽に合わせて身体のストレッチをします  
 参加対象：高齢者 各回20名 参加費：無料  
 持って来る物：長めのタオル、上履き、飲み物



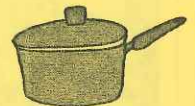
### 【簡単スマホ教室】

日時：10月13日（金）10：00～  
 講師：下山紋菜 先生  
 参加対象：成人、高齢者 20名  
 持って来る物：特に無し  
 ※ソフトバンクのスマホを  
 貸与しての講座ですが、  
 他社スマホにも対応可。



### 【男性料理教室】

日時：11月4日（土）10：00～  
 講師：高嶺恵子 先生  
 参加対象：男性 16名 材料費：1,000円  
 持って来る物：エプロン、三角巾  
 手ふきタオル



### 【お遊び教室】

日時：10月5日（木） 10：00～11：00 ハッピーハロウィン  
 11月2日（木） 10：00～11：00 ママの健康づくり講和  
 親子ふれあい遊び

参加対象：0歳児から就学前のお子さんとその保護者（申込不要）  
 持って来る物：タオル、飲み物

参加  
無料



### 【ふれセンシネマ（名作映画上映会）】

（毎月第4土曜日 13：30～ 第2研修室）



日時：10月28日（土） 自転車泥棒  
 [主演：ランベルト・マジョラーニ]  
 日時：11月25日（土） 哀愁  
 [主演：ヴィヴィアン・リー]