



# 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@mxc.cncm.ne.jp

## 第1回 日見まつり開催!

日見公園 ステージイベント



子どもみこし



日見公園 出店ブース



瑞宝太鼓



日見ふれあいセンター 展示会場

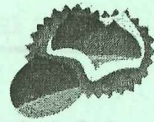


長総大附属高校 e スポーツ体験会場



11月19日(日)日見まつりが開催され、5千人を超える方々に楽しんでいただきました。日見公園ではステージイベントや出店が並び、日見ふれあいセンターでは各種作品の展示、長総大附属高校ではeスポーツ体験と、大人から子どもまで楽しんでいる様子が会場中で見受けられ大盛況のうちに終了しました。ご協力、ご参加いただきました皆様、ありがとうございました。





## 秋期講座の様様



### 郷土料理教室 (10月4日)

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、かぼちゃスープ、ぶどうゼリーを作りました。野菜がたくさん摂れるヘルシーなメニューで美味しそうでした。

### いきいきライフ秋 (10月10日・24日)

椅子に座って体のストレッチや曲に合わせて有酸素運動を行いました。気持ち良く体を動かしてリフレッシュ出来たと好評でした。

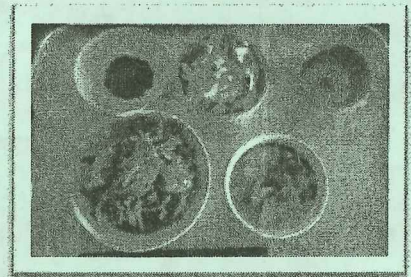
### 簡単スマホ教室 (10月13日)

シニアの方 17 名が参加し、実際にスマートフォンを触って LINE アプリの使い方や天気・防災など情報収集の仕方を講師の方から丁寧に教えていただきました。



### 男性料理教室 (11月4日)

きのこたっぷり牛丼、キャベツのナッツ和え、トマトと卵のスープ、そして水ようかんとボリューム満点で食べ応えのあるメニューを作りました。



## 冬期講座の紹介



参加者募集中!

### 【料理教室】

日時：12月20日(水) 10:00~  
講師：川端秀美 先生  
参加対象：女性 16名 材料費：900円  
持参品：エプロン、三角巾、手ふきタオル



### 献立

- ・ツナと卵のパイ
- ・プチおにぎり
- ・コールスローサラダ
- ・鶏手羽元のハーブ焼き
- ・家庭のドームケーキ

### 【門松づくり】汚れても良い服装でご参加ください

日時：12月16日(土) 10:00~12:00  
講師：民生委員有志の方々 参加費：無料  
参加対象：児童20名(保護者同伴)  
持参品：軍手

### 【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 12月23日(土) 海外特派員  
1月27日(土) シャレード

### 【お遊び教室】(10:00~11:30)

日時：12月7日(木) クリスマスグッズを作ろう  
1月4日(木) 手形をとろう  
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)  
持参品：タオル、飲み物

参加  
無料



年末年始の休所日

12月29日(金)

~1月3日(水)