



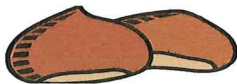
日見地区ふれあいセンターだより



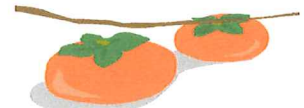
長崎市界2丁目1番19号 ☎ 839-8832 ✉ himik@mx.cncm.ne.jp

夏の疲れを癒してくれるような、涼やかな風を感じる季節になってきました。

当ふれあいセンターでは、秋の講座を企画しています。研修室の利用、学習グループの見学や参加も、随時受け付けています。ロビーには、イベント情報のチラシも沢山掲示しておりますので、どうぞ足をお運びください。



秋の講座の紹介



いきいきライフ（秋） 指導者：篠原教子先生

生活に適度な運動を取り入れ、健康な日々を心がけましょう！

日時：10月1日（土）・8日（土）両日とも10：00～第3研修室にて

対象：高齢者 20名 参加費：無料

持ってくる物：タオル、水分補給飲料用の飲み物



郷土料理教室 『長崎くんち料理』 指導者：川端秀美先生

寛永11年（1643年）以来、長崎くんちの伝統料理として市民に受け継がれている料理をいただきます。

日時：10月5日（水） 10：00～ 調理室にて

対象：女性 16名 材料費：700円

持ってくる物：エプロン、手拭きタオル、三角巾

【献立】

- ・小豆ごはん
- ・さらさ汁
- ・煮しめ ・甘酒
- ・ざくろなます
- ・ヨーグルトベーク

男性料理教室 指導者：高嶺恵子先生

料理作りへの一歩を踏み出したい方も、気軽に参加できます。

日時：11月5日（土） 10：00～ 調理室にて

対象：男性16名 材料費：800円

持ってくる物：エプロン、手拭きタオル、三角巾



ふれセンシネマ（毎月第4土曜日 13時30分～第2研修室にて）

日時：10月22日（土） 聖衣

日時：11月26日（土） 白昼の決闘





2022 年

暑さとコロナに気を付けながら楽しみました！夏の講座日記



7月29日（金） たのしいおり紙

ひまわりの花やペンギン、カブトムシ、せみを折り紙で折って、モビールにしました。夏を感じる作品ができて、大満足の子どもたちでした。



7月30日（土） 親子クッキング

簡単チョコレートケーキとパンナコッタを作りました。日常のおやつも、自分で作れるようになれると嬉しいですね♡



8月2日（火） かたり音スマイルデー

絵本の中から飛び出してきたしろくまちゃんが、上手にホットケーキを作っていました。楽器の演奏にもわくわくしながら、親子で楽しいひと時を過ごしました。



8月3日（水） 郷土料理教室

豚バラ肉のまんじゅう・夏ごはん・切干大根の卵焼き・南瓜サラダ・牛乳プリンを作りました。出来栄え良し！味も良し！夏の暑さに負けない栄養をいただきました。



8月24日（水） 流木や石を使ったアート

まずは好みの流木を選び、それをのこぎりで切って色を塗り、仕上げの飾り付けをしました。ヨットや動物など、かわいくて芸術的な作品ができていました。

『こんなこともありました。』



網場プールの管理人さんより

『今年の日見小高学年の子たちは、小さい子たちへの思いやりがあって感心したばい！さすがばい！』とのことでした。