

神辺西コミュだより

第2号

発行

2023年(令和5年)

9月発行

中条交流館 神辺西コミュニティセンター

住所:福山市神辺町西中条 7270-1 TEL(084)962-2410

kannabenishi-community@city.fukuyama.hiroshima.jp



《事業報告》

地域交流事業

いきいきサロン

料理・体操・物づくりを通して交流しています

★健康料理 おいしく！楽しく！健康に！簡単レシピ

6月9日、地域活動栄養士の蔵本博美さんから「ねぎ味噌だれ焼きおにぎり・温野菜サラダ・桃とミントのクルフィ風ゼリー」を教えてくださいました。簡単で栄養のバランスがとれたテイクアウト弁当ができ、大満足の健康料理でした。



★健康体操 からだのゆがみを整えよう



6月29日、7月20日に背骨コンディショニングインストラクターの郷原遥さんからからだのゆがみの整え方を教えてくださいました。自分のペースでゆっくりとからだを伸ばし、ほぐしました。最後に整えたからだを保つために筋トレもしました。整えたからだは姿勢もよくなり、動きやすさを感じることができました。

★健康料理 ストック食材でエコクッキング★

○日 時 10月20日(金) 10:00~12:00

○場 所 かなべ市民交流センター創作室

○講 師 蔵本博美さん(地域活動栄養士)

○材料費 500円 ○定員10人

○持って来る物 お米 1/2合・エプロン

三角巾・手拭きタオル・マスク ○締切り10月13日(金)まで

★★★ 問合せ・申込み ★★★

中条交流館神辺西コミュニティセンター TEL(084)962-2410

メニュー

切り干し大根と鯖水煮缶の炊込みごはん
フライパンで包まない蒸しシュウマイ
冷凍きのこのみそ汁
ゼラチンいらすの片栗粉ミルクプリン



ものづくり子育てクラブ

子育て交流事業

講師メッセージ

2014年にベビーマッサージ教室をはじめ、発達ゆっくりさんのおしゃべり会やアルバム作りなど子育て支援サークルを主催しております。

プライベートでは、発達障がいを持つ小学4年生と1年生の兄弟を子育て中です。

ものづくりをしながら、子どもと関わっていく中でふと感じたことなど、気軽におしゃべりしませんか。

日時 9月19日(火) 10:00~11:30

場所 中条交流館 神辺西コミュニティセンター 遊戯室

内容 ヘアカットアートとおしゃべり会

講師 西尾 由菜さん
(保育士・ベビーマッサージ講師・petapeta-art 認定講師)

対象 0歳~6歳までの子どもと保護者

参加費 500円

持って来るもの 子どもの髪の毛をひとつまみ程度、事前に切ってきてください
(5cm~10cm)子どものお気に入りだったけど小さくなってしまった思い出の肌着1~2枚(切って使っていいもの)

定員 5組 ※9月13日(水)までに予約をお願いします。※託児あります。
中条交流館 神辺西コミュニティセンター ☎962-2410

福山市スマホ教室

日時：①11月2日(木) ②11月17日(金)

いずれも10:00~12:00

場所：中条交流館神辺西コミュニティセンター 遊戯室

内容：①アプリのインストール方法、スマートフォンを安全に使うポイント

②インターネットの利用方法、SNS・コミュニケーションアプリの利用方法

定員：15人 ※先着順 受講料無料

※申込時に名前・電話番号・スマホの有無をお知らせください。

申込・問合せ：中条交流館神辺西コミュニティセンター

受付時間：月曜日から金曜日 8:30~17:00

土曜日 8:30~12:00

電話番号：084-962-2410

締切：10月25日(水)まで

持参物：筆記用具、スマホ ※スマホ未所持の方は貸出可能です。申込時にお伝えください。

