

# 磐清水市民センターだより

磐清水市民センター広報  
R8.2月号 令和8年2月24日  
発行：磐清水市民センター  
住所：千厩町磐清水字蒲沢 75-3  
HP <https://www.iwazichi.com>

## 3月18日 男の料理教室 第3弾～中華編～



※画像はイメージです

日時：3月18日(水) 9:30～13:00

場所：磐清水市民センター 調理実習室

持ち物：エプロン・三角巾 定員：9名

参加費：500円

申込：3月9日(月)までに磐清水市民センターへ

電話またはLINEでご連絡ください。

チャーハン &  
餃子を作ります！

LINE 申込は

こちらから→



### 男の料理教室 そば打ちに挑戦！

磐清水市民センター主催による成人講座「男の料理教室」を1月28日(水)に開催し、地区内の男性6名が参加しました。「そば打ちをぜひ体験したい！」という方が多く参加し、初めて参加した方もいました。

楽しんで料理をすることで、家庭でも料理をするきっかけになるようにと、食生活改善推進員の皆さんを講師に迎えて昨年度から開催しています。

今回は、趣味としても人気なそば打ちに挑戦。水の加え方や、「菊もみ」と呼ばれるこね方など多数のポイントを教わりました。生地を伸ばす工程でひび割れてしまったり、茹でている最中に短く切れてしまったり、そば打ちの難しさを感じながらもそれらを含めて楽しい体験となりました。主菜の天ぷらと副菜の白和えも手際よく調理し、予定通り1時間半ほどで全品完成、参加者全員で美味しくいただきました。



### いきいき健康教室 認知症予防体操



2月17日(火)に開催した「いきいき健康教室」では、国際医療福祉専門学校一関校 理学療法学科の千葉恵美子先生を講師に迎え、「認知症予防体操」を行いました。

運動しながら別のことも同時にすると、脳の血流が良くなり認知症予防になるとのこと。左右の手で別の動きを行う、足踏みをしながるペアでしりとり、わざと負けるようにジャンケンなど、簡単そうでなかなか難しい体操をたくさん行いました。

出来そうで出来ない、絶妙な難易度の体操に皆さん熱中し、終始笑いの絶えない楽しい教室となりました。

### 【3月】主な行事予定《磐清水市民センター&磐清水自治協議会等》

| 日/曜/時間 |   |             | 事業名(内容)               | 会場(備考)    |
|--------|---|-------------|-----------------------|-----------|
| 3月1日   | 日 | 13:30～15:00 | 地域づくり講演会(次世代に引き継ぐために) | 磐清水市民センター |
| 3月3日   | 火 | 10:00～11:30 | いきいき健康教室              | 磐清水市民センター |
| 3月10日  | 火 | 10:00～11:30 | いきいき健康教室              | 磐清水市民センター |
| 3月12日  | 木 | 15:30～17:30 | 磐清水自治協議会 定例三役会議       | 磐清水市民センター |
| 3月13日  | 金 | 13:30～15:30 | 初心者のための健康麻雀教室⑤        | 磐清水市民センター |
| 3月17日  | 火 | 10:00～11:30 | いきいき健康教室              | 磐清水市民センター |
| 3月18日  | 水 | 9:30～13:30  | 男の料理教室③               | 磐清水市民センター |
| 3月19日  | 木 | 13:30～15:30 | 毎月19日は麻雀日和            | 磐清水市民センター |
| 3月24日  | 火 | 10:00～11:30 | いきいき健康教室              | 磐清水市民センター |
| 3月27日  | 金 | 13:30～15:30 | 初心者のための健康麻雀教室⑥        | 磐清水市民センター |