

磐清水市民センターだより

磐清水市民センター広報
R8.3月号 令和8年3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>

4/9(木) せんまや里山塾受付開始

受付時期：4月9日(木)朝9時～4月17日(金)まで

対象：千厩地域全体

申込：担当の各市民センターまで電話、または直接来所してお申込ください。(磐清水市民センターでは「花のある暮らしコース」のみの受付です。)

毎年人気の講座です。定員になり次第受付を締め切りますのでご了承ください。詳しい内容は、今月配布の里山塾のチラシをご確認ください。

いきいき健康教室 春の部

開催期間：令和8年4月7日(火)～6月30日(火)

毎週火曜日 9時30分～11時

対象：磐清水地区区民

内容：いきいき百歳体操、かみかみ体操、ほか

申込：不要

その他：お問い合わせは磐清水市民

センターへ電話(53-2850)

またはLINEでご連絡ください。



男の料理教室～洋食編～ パスタ料理に挑戦

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2月25日(水)に開催し、地区内の男性4名が参加しました。

今回は洋食編ということで、鮭とほうれん草のクリームパスタを作りました。一口大に切った鮭をバターでこんがり焼いた後、ほうれん草、牛乳、調味料などと合わせ、パスタの茹で汁で調整してソースの完成。茹であがったスパゲティと和えて盛り付けました。副菜には焼き野菜サラダ、コンソメスープも作り、彩り豊かな献立が完成しました。参加者の皆さんの手際もどんどん良くなり、非常にスムーズに進行しました。

いざ実食してみると、味付けや茹で加減は良かったのですが、ソースの汁気が足りず、少し食べづらかったという反省点もありました。ただ食べて美味しかったで終わらず、次につながる感想や意見も交換できたことで、参加者にとって実りのある教室になりました。

3月18日(水)に開催した第3回の様子は来月号にてお届けします。



いきいき健康教室 祝200回

平成30年度から開催を続けている市民センター事業「いきいき健康教室」は、3月17日(火)の開催で通算200回目を迎えました。

教室のメインである「いきいき百歳体操」と「かみかみ百歳体操」は、いずれも長期間継続して行うことで効果が出る運動です。参加者の皆さんが継続して健康づくりに取り組み、元気に生活してきたことで200回の節目を迎えることができました。まさに、「継続は力なり」です。今後も楽しみながら健康づくりを続けていきましょう！

【4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)
4月7日	火	9:30～11:00	いきいき健康教室(春の部 開講式)	磐清水市民センター
4月9日	木	9:00～	せんまや里山塾 受付開始	磐清水市民センター
4月9日	木	18:00～21:00	磐清水体育協会 監査会・理事会	磐清水市民センター
4月14日	火	9:30～11:00	いきいき健康教室	磐清水市民センター
4月15日	水	10:00～12:00	いわしみず桜ウォーキング	磐清水市民センター周辺
4月17日	金	18:30～21:00	磐清水若者交流会	磐清水市民センター
4月21日	火	9:30～11:00	いきいき健康教室	磐清水市民センター
4月22日	水	9:30～12:00	せんまや里山塾 花のある暮らしコース「春の寄せ植え」	磐清水市民センター
4月24日	金	19:00～21:00	磐清水体育協会 総会(予定)	磐清水市民センター
4月28日	火	9:30～11:00	いきいき健康教室	磐清水市民センター