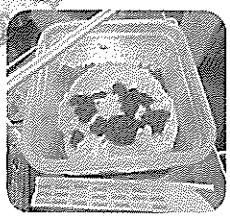
奥津
2025年10月
公民館報
第252号
奥津公民館
鏡野町奥津川西725-1
TEL FAX 52-0050

一緒に作ると楽しいね

夏休み親子クッキング 8/3(日)

8月3日㈰ 奥津公民館で小学生の親子でクッキング教室をしました。奥津地区の栄養委員さんに「冷凍コンテナごはん」を教えていただきました。「冷凍コンテナごはん」とは、保存容器に食材や調味料を入れて冷凍し、食べるときは電子レンジで加熱するだけで食べることが出来る料理です。手軽で便利で子供が夏休み中に一人で昼食をとる時には火も使わず簡単に出来て良いですね。親子で一緒に料理をする事は子供達も一段と楽しそうでした。







出来上がったオムライスを参加者みんなで食べました。

この日はオムライスとパスタをりました。パスタはナポリタン・ミートソース・クリームチーズと自分の食べたいものを作りました。

お家でも時間のある時に親子で一緒に作っておくとよいでしょうね。





奥津3公民館合同 ピラティス健康体操 8/26(火)

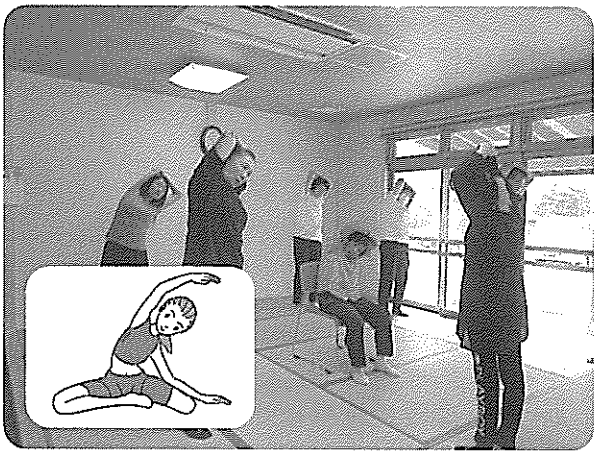
8月26日㈫ 泉公民館で3公民館合同の『ピラティス健康体操』を行いました。JAPA日本成人病予防協会 健康管理士 指導員 長畑律子さんに指導をしていただきました。『ピラティス』という言葉は、聞いたことは有っても、どのようなものなのか?どこで教えてもらえるか?などあまり身近ではない方が多いかと思います。ピラティスは動きとともに呼吸を使い、体幹部にあるインナーマッスルを微細に動かし、しなやかに使えるようにしていきます。



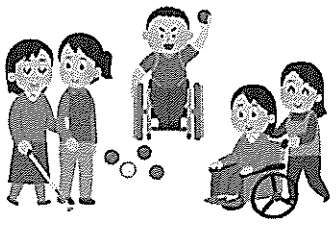
・姿勢改善
・免疫力を高める
・ストレスの解消、睡眠の質向上
・交感神経を活性化させる胸式呼吸

などピラティスの効果はたくさんあります。

今後は毎月第1木曜日10時から泉公民館で長畑先生の指導で『ピラティス健康体操』を行います。興味のある方は是非参加してみましょう!



親子でボッチャ 8/23(土)



8月23日㈯ 奥津公民館で『親子でボッチャ』を行いました。鏡野町スポーツ推進委員の方にルールを教えていただきました。簡単なようで中々思った所にボールはいかないようでしたが、何度かしている内にただ投球をするだけではなく、2手、3手、先を読み投球したり自分のチームの有利になるように知らず知らずのうちに誘導していったりと観戦する方も楽しく観ることができました。ボッチャという競技は、年齢、性別、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツです。年度末には「ボッチャ大会」も予定をしています。奥津公民館にボッチャの用具はありますので興味のある方は是非練習をしてみてください。





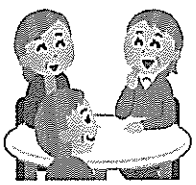


お知らせ

久泉・羽出・奥津 合同開催 ひとり暮らしのつどい

【日　時】10月29日（水）
【時　間】10:00～13:00
【場　所】奥津公民館
【内　容】シール貼り絵
　　レクリエーションなど
【対象者】75歳以上の
　　ひとり暮らしの方
【定　員】15名程度
　　（送迎可能です）
【参加費】500円（昼食代）





申込み先 お問合せ先
泉公民館 ☎52−2005
羽出公民館 ☎52−0051
奥津公民館 ☎52−0050
奥津地域福祉センター ☎52−2940

奥津小学校 2学期始まる 8/28



8月28日㈭ 子供たちが安全に登下校できるように願いをこめて、見守り活動をしました。地域の皆様も子供たちが無事故で元気に過ごせるように見守りをよろしくお願いいたします。

今月は粗大ごみの回収があります

10月16日㈭
午前8時30分までにお願いします
奥津公民館 除雪倉庫前

