

# 平成27年度 文化体育部会の活動

## 「元気づくり」

文化体育部会長 岡 本法 義

文化体育部会は、パワーアップ教室、男のレシピ教室、認知症講座を実施しました。まちづくり協議会では、地域の想いを実現するため、私たちの大切な税金を使って活動しています。今後ももっともっと活動を充実させ、一人でも多くの方が参加でき、たくさんの元気が生まれることを願っています。皆様のご意見をお寄せください。

### パワーアップ翼教室



毎月2回、第2、4木曜日に実施しています。毎回約20名の方が参加され、音楽に合わせてストレッチや筋力アップ体操を行い、汗を流しています。

### 男のレシピ教室



まずは、講師の実演しながらの料理の仕方の説明を受けて、料理に挑戦しました。

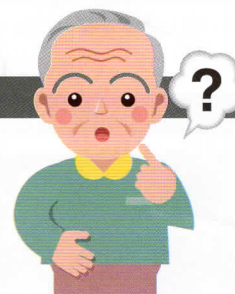
- 8月 てんぷらそうめん
- 9月 手作り豆腐
- 10月 とりめし
- 11月 ハンバーグステーキ
- 12月 正月料理（紅白なますなど）
- 1月 寒ブリ料理
- 2月 冬野菜料理（たけのこご飯など）
- 3月 かつ井



### 認知症講座

認知症サポーターの育成と本人が認知症にならないための、予防の2点をテーマに講座を開催しました。予防で大事な3点

- ・青魚、野菜や果物の摂取
- ・適度な運動
- ・積極的な社会参加



## 翼まちづくり協議会 7年目の組織登録団体

神明町・豊田町町内会  
親 宝 会  
湯山町町内会  
湯山町町内会長OB会  
高 浜 中 学 校  
翼 小 学 校

翼 小 学 校 P T A  
飛 翔 の 会  
翼 地 区 子 ども 会  
よ しい け 保 育 園  
よ し 池 保 育 園 保 護 者 の 会  
家 庭 内 保 育 から ん こ え

翼 幼 保 園  
翼 幼 保 園 保 護 者 の 会  
民 生 委 員  
翼 公 民 館  
高 浜 ケ ア ハ ウ ス  
養 護 老 人 ホ ー ム 高 浜 安 立

翼 豊 神 会  
葭 池 デ イ サ ー ビ ス  
湯 山 ク ラ ブ  
健 康 体 操 グ ル ー プ  
翼 も り あ げ 隊

翼ふれあいプラザご利用案内

会議・イベント等に気軽にご利用ください。 ●午前9時～午後10時(毎日)

お問い合わせ

TEL・FAX(0566)55-1822