

# げんき

岡崎げんき館市民会議

# はっしん!

2023年  
2月号



大寒波も一段落！三寒四温で少しずつ温かくなって～

寒さに負けず！楽しく運動！

## 「楽しい健康ウオーキング」 <運動サポート部会>

1月16日～2月20日の月曜日、げんき館から東公園などへウオーキングを楽しみました。



今回、新しいウオーキングコースとして、初詣をかねて、4神社のおかまいりを取り入れ、大変好評でした。



参加者からは、他の神社や、お寺のおかまいりにも行ってみたいとの要望もありました。

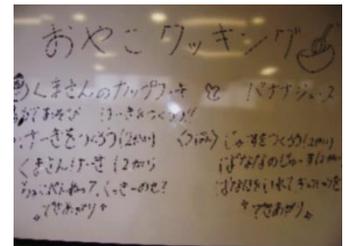


## 「げんきカレンダー・親子クッキング」



### 〈子どもサポート部会〉

1月29日（日）「げんきカレンダー」を午前・午後の2回開催しました。学生が絵本の読み聞かせを行い、学生と親子で手遊びをしました。そのあとは楽しい親子クッキングです。「くまのマフィンとバナナジュース」を作りました！



# 栄養ステーション第4回「楽しい雛祭り寿司・いが饅頭」

## ＜栄養サポート部会＞

12人の定員に36人もの応募があり、定員を16名に増やしましたが、当日の欠席が3名あったので、13名の参加でした。



雛祭り寿司といが饅頭は、かわいく作ることができるかどうか重要なので、皆さん一生懸命かわいくしようと頑張っておられました。

雛祭り寿司では薄焼き卵の着物の焼色や着せ方にこだわったり、いが饅頭の丸め方の難しさや着色したもち米のきれいなつけ方に苦戦苦闘の連続



でしたが、皆さん楽しく作ることができました。

