

げんき 岡崎げんき館市民会議 はっしん!

2024年
3・4・5月号



げんき館市民会議 令和6年度総会を開催

4月23日（火）岡崎げんき館多目的室で、岡崎げんき館市民会議の総会を開催しました。市民会議の活動もコロナの影響を大きく受けながらも継続し、すっかり定着してきました。しかしながら「げんき館市民会議」の認知度は十分といえません。岡崎げんき館の開館から4半世紀が過ぎ、運営の方法が変わり、事業を運営するスタッフにも世代交が進んで行く中で、今年度もまた新たな気持ちで総会です。

岡崎げんき館市民会議の正会員と岡崎保健所の関係職員の皆さん



昨年同様、長谷川代表の開会挨拶から始まりました。「コロナが落ち着いてきたとはいえ、無くなったわけではないので、注意をしながら、しっかり事業を進めていきましょう！」と医師らしい言葉に続いて、議事進行のための議長に太田義穂氏を選出し、議事に入りました。長谷川代表による令和5年度の活動報告と令和6年度の活動計画説明があり、築瀬会計から5年度決算と6年度予算が説明され、いずれも可決・承認され、新年度の活動がスタートしました。

健康づくり講座① 4/26・5/10・24(金)

今回の講座はストレッチを中心に進めましたが、ストレッチと言うタイトルもあり（75以上～80代）が5名参加され、また40代の方も数名みえて参加者の年齢の幅が広がったこともあり、椅子で行っていただいたりと、工夫してストレッチを行いました。



＜運動サポート部会＞



ウォーキング教室

＜運動サポート部会＞

げんき館を拠点に東公園をはじめ二七曲がり、岡崎公園、神社仏閣などを。歩いて初めて気付く歴史や、四季折々の風景を楽しみながらのウォーキングでした。



菖蒲が咲き



始めた東公園



両町の常夜



げんきカレンダー・親子クッキング① 5月19日(日) 〈子どもサポート部会〉



親子と学生でナポリタンとチョコバナナマフィンを作りました。

一緒にメニューを見ながら包丁で野菜を切ったり、泡立て器で材料を混ぜたり、とても楽しそうな様子が見られました。





市民会議の事業で“マメポ”のポイントがゲットできます！

岡崎げんき館市民会議の下記事業にマメポのポイントがつきます！
ポイントをためて賞品を当てよう！

6月16日(日) 栄養ステーション①

7月7日(日) 子どもサポート講演会

9月8日(日) テーマ別料理教室 テーマ別料理教室⑤

11月9日(土) 運動サポート講演会

12月15日(日) げんきカレンダー クリスマス会

令和6年度岡崎げんき館市民会議の年間活動予定

実施月	開催事業	担当部会
4月	健康づくり講座① 4/26・5/10・24(金)	運動サポート部会
5月	ウォーキング教室① 5/15・22・29・6/5・12(水) げんきカレンダー・親子クッキング① 5/19(日)	運動サポート部会 子どもサポート部会
6月	地域ふれあい健康教室① 6/4(火) げんきカレンダー・親子クッキング② 6/9(日) 栄養ステーション① 6/16(日) 健康づくり講座② 6/18・7/2・16(火) おもちゃ図書館・きらら料理教室① 6/22(土)	運動・栄養サポート部会 子どもサポート部会 栄養サポート部会 運動サポート部会 子どもサポート部会
7月	げんきカレンダー・講演会 7/7(日) テーマ別料理教室①・地産地消 7/7(日) 健康づくり講座③ 7/30・8/6・20(火)	子どもサポート部会 栄養サポート部会 運動サポート部会
8月	栄養ステーション②③ 8/24(土)・8/25(日) テーマ別料理教室・夏休み親子 ②8/2(金)、③8/3(土)、④8/4(日) おもちゃ図書館・きらら料理教室② 8/31(土)	栄養サポート部会 栄養サポート部会 子どもサポート部会
9月	テーマ別料理教室⑤・男性の料理 9/8(日)	栄養サポート部会
10月	げんきカレンダー・親子クッキング③ 10/6(日) 健康づくり講座④ 10/9・16・23(水) 地域ふれあい健康教室② 10/31(木) 秋のげんきまつり 10/14(月・祝)	子どもサポート部会 運動サポート部会 運動・栄養サポート部会 全体
11月	健康づくり講座⑤ 11/8・15・22(金) テーマ別料理教室⑥・食文化継承 11/10(日) ウォーキング教室② 11/20・27・12/4・11・18(水) おもちゃ図書館・きらら料理教室③ 11/30(土) 健康づくり⑥ 11/27・12/11・25(水) 健康づくり講演会 11/9(土) 地域ふれあい健康教室③ 11/26(火)	運動サポート部会 栄養サポート部会 運動サポート部会 子どもサポート部会 運動サポート部会 運動サポート部会 運動・栄養サポート部会
12月	栄養ステーション④ 12/15(日) テーマ別料理教室冬休み親子⑦12/7(土)・⑧12/8(日) げんきカレンダー・クリスマス会 12/15(日)	栄養サポート部会 栄養サポート部会 子どもサポート部会
R7年 1月	ウォーキング教室③ 1/15・22・29・2/5・12(水) 地域ふれあい健康教室④ 1/30(木) おもちゃ図書館・きらら料理教室④ 1/25(土)	運動サポート部会 運動・栄養サポート部会 子どもサポート部会
2月	栄養ステーション⑤ 2/15(土)	栄養サポート部会
3月	市民フォーラム 3月1日(土)	保健サポート部会・ 全体

*都合により変更することがあります。詳細はホームページ、市政だよりをご参照ください。