

# げんき

岡崎げんき館市民会議

# はっしん!

2025年  
1・2月号



## ウォーキング教室 1/15・22・29、2/5・12(土) 【運動サポート部会】

まだまだ寒さが身に沁みますが、元気よく歩き続けました。

1月15日：六所神社初詣

1月22日：松應寺のお太子様御開帳

1月29日：東公園文化の小道散策

2月5日：岡崎城公園

2月12日：岡崎天満宮の梅と二七市

げんき館市民会議としてのウォーキング教室はこれで終了です。





## 地域ふれあい健康教室④1/30(木)

### 【運動・栄養サポート部会】

「運動と調理で身体を温めよう」をテーマに、調理の方は、体を温める食材・冷やす食材について、体を温める調理の方法をお話しました。

「高野豆腐の卵とし丼」「具たくさん豚汁」「ほうれん草の和え物」「マーマレードのあったかくず湯」「季節の果物・りんご」を作りました。参加者から「高野豆腐の卵とし丼がおい

しかった」「豚汁が温かく野菜が多く良かった」と感想をいただきました。



# おもちゃ図書館・きらら料理教室④1/25(土)

## 【子どもサポート部会】



子どもサポート部会では、1月25日(土)に“きらら料理教室”を開催しました。今回も、食生活改善協議会の皆さんの協力を得て、豆腐の空きパックを利用して作る“おにぎらず”を中心に子どもたちの好きな献立ができました。

メニューは、①おにぎらず(キンパ風) ②マーボー豆腐 ③コーンクリームスープ ④鬼さん蒸しパンです。子どもたちは、お父さんやお母さん、スタッフたちと一緒に楽しく調理できました。自分で作った料理はどれもおいしくて、普段は食べない野菜もパクパク食べてみんなを驚かせていました。

## 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
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) <b>栄養ステーション① 6/16(日)</b> 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 <b>栄養サポート部会</b> 運動サポート部会 子どもサポート部会
7月	<b>げんきカレンダー・講演会 7/7(日)</b> 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)	<b>子どもサポート部会</b> 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	<b>テーマ別料理教室⑤・男性の料理 9/8(日)</b>	<b>栄養サポート部会</b>
10月	げんきカレンダー・親子クッキング③ 10/6(日) <b>健康づくり講座④ 10/9・16・23(水)</b> 地域ふれあい健康教室② 10/31(木) <b>秋のげんきまつり 10/14(月・祝)</b>	子どもサポート部会 <b>運動サポート部会</b> 運動・栄養サポート部会 <b>全体</b>
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) 健康づくり講座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) <b>げんきカレンダー・クリスマス会 12/15(日)</b>	栄養サポート部会 栄養サポート部会 <b>子どもサポート部会</b>
R7年 1月	ウォーキング教室③ 1/15・22・29(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	ウォーキング教室③ 2/5・12(水) 栄養ステーション⑤ 2/15(土)	栄養サポート部会
3月	<b>市民フォーラム 3/1(土)</b>	保健サポート部会・ <b>全体</b>

\*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。