

げんき

岡崎げんき館市民会議

はっしん!

2025年
第6号



地域ふれあい健康教室① 6/3(火)

《栄養サポート部会・運動サポート部会》

運動と料理を組み合わせた教室です。

今回は椅子に座ったままでできる運動を行いました。

以下はアンケートでの参加者の声です。

- 脳トレが出来てよかった。ストレッチを覚えた。
- 楽しかった。家でできる運動が分かった。
- 椅子の運動の効果が高いと知った。
- 運動と調理でとても充実し、楽しく参加出来ました。
- 野菜がたくさん入って健康に良いと思った。



栄養ステーション① 6/15(日) 「肥満症は病気です。」 ＜栄養サポート部会＞



「おいしく食べて肥満予防！」

市民フォーラムのテーマを実践に活かせるように、肥満予防に適した内容の料理です。見た目よりもずっとヘルシーで大満足！

「きのこハンバーグ」は肉にたっぷり入ったきのこで大きな低カロリーハンバーグになりました。大きくて食べ応えは半端ない！

「人参とツナのサラダ」人参を茹ですずに電子レンジで硬めに加熱してあるので、噛み応えがあって満腹感が増します。レモンの酸味が美味！

「焼き野菜のスープ」野菜を大きくカットしたあと、軽く焼いてからスープに入れるので、香ばしく歯ごたえがあります。これぞ野菜スープ！

「低糖チーズケーキ」生クリーム代わりにギリシャヨーグルトを使い、小麦粉も少なく、低カロリー甘味料を使っているため、低カロリーでも超満足！

「麦入りご飯」食物繊維がたっぷりの麦ごはんをよく噛んで！

通常の料理のレシピにひと工夫を加えた低カロリーでも満足レシピ。きのこや野菜を多く使ってかさを増やし、炒めるのではなくて焼いて脂質を抑えたり、生クリームをヨーグルトに変えたりしています。また、少し硬めのおかずが多く、ゆっくりよく噛んで食べることで、満腹感が得られます。出来上がった料理を食べた後は、ミニ講座で肥満予防の勉強をして終了。充実した半日でした。



健康づくり講座② 6/5・6/12・19(木)

<運動サポート部会>



運動サポート部会の定番、健康づくり講座です。

今回は、参加者アンケートで受講した動機を訊いてみました！

第1位 体力づくり、体づくり

第2位 健康維持

いつも楽しいから

脳トレを知りたい

第3位 年齢に合った運動ができると思ったから

脳トレを知りたい

参加費が安いから

腰の手術後、筋や筋力が堅くなっていたのでほぐしたかったから

受講後の感想を集めてみました。

- これからもいっぱい笑顔でいたい。
- リズムに合わせて運動も丁寧に教えてくださいました。
- ありがとうございました。
- 次回も参加したい。
- 気軽な気持ちで運動できた。
- 継続が大切だと思いました。
- 丁寧な指導でよかったです。

参加された動機は様々ですが、皆さん満足して帰られたようです。
次回も参加者に笑顔を届けられるように頑張ります！

令和7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 4/3・5/10・17(木)	運動サポート部会
5月	げんきカレンダー・親子クッキング① 5/18(日)	子どもサポート部会
6月	地域ふれあい健康教室① 6/3(火) げんきカレンダー・親子クッキング② 6/8(日) 栄養ステーション① 6/15(日) 健康づくり講座② 6/5・6/12・19(木) おもちゃ図書館・きらら料理教室① 6/21(土) げんきカレンダー・講演会 6/29(日)	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 子どもサポート部会
7月	健康づくり講座③ 7/16・23・30(水) テーマ別料理教室①・地産地消 7/5(土)	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 8/16(土)・8/17(日) テーマ別料理教室・夏休み親子 ②8/8(金)、③8/9(土)、④8/10(日) おもちゃ図書館・きらら料理教室② 8/30(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	地域ふれあい健康教室② 9/25(木) テーマ別料理教室⑤・男性の料理 9/7(日)	運動・栄養サポート部会 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 10/5(日) 健康づくり講座④ 10/7・14・21(火) 秋のげんきまつり 10/12(日)	子どもサポート部会 運動サポート部会 全体
11月	健康づくり講座⑤ 11/18・12/2・16(火) おもちゃ図書館・きらら料理教室③ 11/29(土) 地域ふれあい健康教室③ 11/14(金)	運動サポート部会 子どもサポート部会 運動・栄養サポート部会
12月	栄養ステーション④ 12/14(日) テーマ別料理教室冬休み親子⑥12/6(土)・⑦12/7(日) げんきカレンダー・クリスマス会 12/14(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	健康づくり講座⑥ 1/23・30・2/6(金) おもちゃ図書館・きらら料理教室④ 1/31(土)	運動サポート部会 子どもサポート部会
2月	地域ふれあい健康教室④ 2/18(水) 栄養ステーション⑤ 2/14(土) テーマ別料理教室⑧ 2/21(土) 市民フォーラム 2/28(土)	運動・栄養サポート部会 栄養サポート部会 栄養サポート部会 保健サポート部会・ 全体