

げんき

岡崎げんき館市民会議

2025年

第7号



はっしん!



健康づくり講座③7/16・23・30(水)

《運動サポート部会》

楽しく運動!

今回の講座のタイトルは、「こまめにストレッチ」日常生活にも取り入れていただけるように簡単なストレッチ・筋肉トレーニングなどをメインにプログラムを考えました。また、有酸素運動・脳トレーニング、レクリエーションも行いました。



92歳の方にも1回目はかなりスタッフ皆で声掛けしたり気を使いましたが、皆さんと一緒に体を動かしてくださいました。

とても暑い中、多くの方に参加していただき良かったです。

テーマ別料理教室①・地産地消 7/5(土)

《栄養サポート部会》

地産地消をテーマに「地元食材で安くオシャレにクッキング」と題して理教室を開催しました。

＜メニュー＞

- ① ご飯(あいちのかおり)
- ② なすのラザニア風
- ③ ポークピカタ・キャロットラペ
- ④ フルーツ白玉



当日は小学生とお父さんの親子ペアから 70 代の方まで、幅広い年齢層の方が参加されました。

- ・ なすのラザニアが参考になった。
- ・ 白玉粉に豆腐を入れた団子を家でも作ってみたい。
- ・ 身近な食材で簡単に作れ、美味しかった。

と好評でした。



「地域ブランド推進品目」のむらさき麦・法性寺ねぎ、岡崎おうはんや「岡崎市ブランド化推進品目」のぶどう、なす、ブルーベリーなども紹介し、和気あいあいと楽しい時間を過ごしました。

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

≪ 日程等が変更になることがありますので、市政だよりでご確認ください。 ≫