

げんき

岡崎げんき館市民会議

2025年

第9号



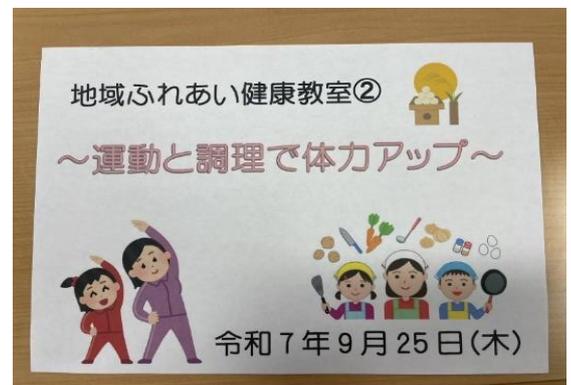
はっしん!



地域ふれあい健康教室② 9/25(木)

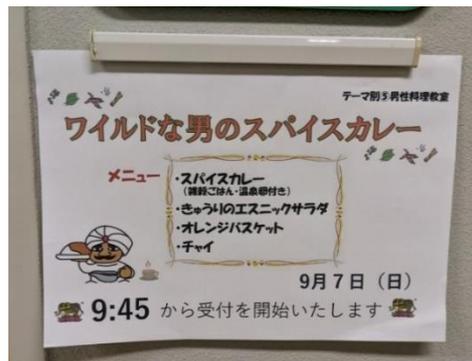
＜運動サポート部会＞・＜栄養サポート部会＞

- ・心も体も活発になってよかった。
 - ・運動して食事を作るのがとてもよかった。
 - ・いつもの生活と違う楽しい時間が過ごせたと喜んでみえました。
 - ・野菜たっぷり食べることができた。
 - ・楽しく運動ができました。ビビンバが美味しかった。
- と感想をいただきました。



テーマ別料理教室⑤・男性の料理 9/7(日)

<栄養サポート部会>



カレーは色々な種類のスパイスから出来ています。

数種類のスパイスをブレンドすれば市販のカレールウから作るのではなくても自分の好みの味にすることができます。

料理初心者の男性も、この料理教室を機会に失敗を恐れず、隠し味に意外なものを入れてみたり（ワイルド）に自宅でもブレンドを挑戦できることを目指しています。今回は・ターメリック・コリアンダー・クミン・ナツメグ・にんにく・生姜 が主なスパイスです。肉を柔らかくするためにヨーグルトをいれたり、コクを出すためにコーヒーが隠し味に入っています。

緻密に作るのではなく大らかに楽しく調理をしたいと思います。



30歳代～70歳代まで幅広い年齢層に集まって頂きました。

料理初心者の方にも、経験者の方にも喜んでいただけたようです。

・出会いの場には最適。・チームで作って楽しかった。・作りやすい量と時間で家でも作ろうと思った。・回数を増やして欲しい。という意見を頂きました。

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。 ▶