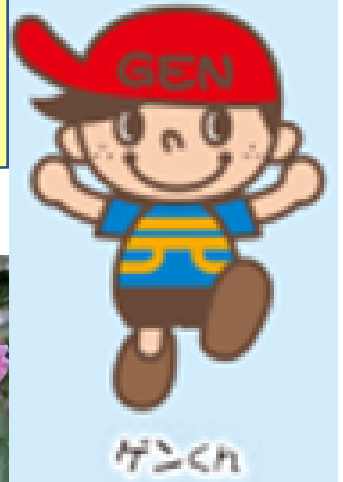


# げんき

岡崎げんき館市民会議

# はっしん!

2025年  
第12号



## テーマ別料理教室冬休み親子⑥

＜栄養サポート部会＞12/6(土)・⑦12/7(日)

～世界の味めぐり～いろいろな国の料理を作ろう！をテーマに

- ① おにぎらず
- ② リボリータ（具たくさんスープ）
- ③ タンドリーチキン
- ④ チョップドサラダ
- ⑤ 杏仁豆腐 を作りました。

参加された保護者の方から、「子供と一緒に料理が出来、楽しかった。どれも作りやすく、美味しかった。良い思い出になりました。どのメニューも子供と楽しく作る事が出来てよかった。また家で一緒に作りたいとの感想を多くの方から頂きました。」と好評でした。



同じグループの参加者さん同士、和気あいあいと話しが弾み楽しく調理をすることができたとの感想もたくさんありました。

# 栄養ステーション④ 12/14(日)

## ＜栄養サポート部会＞ 「健康長寿をめざそう」



買い物が頻繁にできなくなっても困らぬように、保存が効く食材を使って簡単に調理ができ、必要な栄養が摂れるおすすめレシピを調理しました。メニューは、

- ①トマトのオートミールリゾット ②切干大根と卵のサラダ  
③フルーツと豆腐のスムージー ④お麩のラスク です。

調理後のミニ講座は、岡崎市役所長寿課の管理栄養士さんをお願いし、おいしく食べて介護予防するように、バランスの良い食事とその摂り方、また食事以外で取り組めることについてお話を伺いました。



# げんきカレンダー・クリスマス会 12/14(日)

## <子どもサポート部会>

みんなでクリスマスツリーを完成させるための宝探しを行い、好きなところに貼り付けてくれました。



ミニクリスマスツリーづくりでは、それぞれこだわりの詰まった素敵なツリーができ、見せてくれました。



## 令和7年度岡崎げんき館市民会議の年間活動予定

《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。》

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) <b>秋のげんきまつり 10/12(日)</b>	子どもサポート部会 運動サポート部会 <b>全体</b>
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) <b>市民フォーラム 2/28(土)</b>	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・ <b>全体</b>