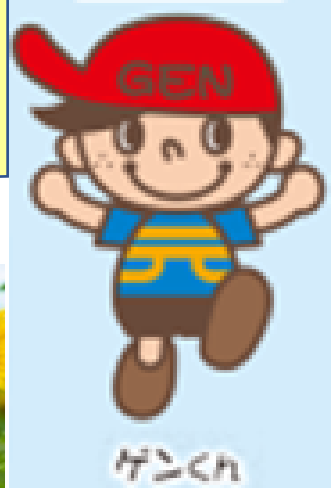




2026年
第8号



市制 110 周年記念 巡回ラジオ体操・みんなの体操会

令和 8 年 8 月 6 日（木曜日） 6 時～6 時 45 分

六名公園運動場（六名本町）＜運動サポート部会＞

2028 年はラジオ体操 100 周年、そして 2026 年は岡崎市政 110 周年に当たることを記念して岡崎市体育館横の六名公園運動場に大勢の市民が集い、夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会が開催され、ラジオ体操で楽しく元気に汗を流しました。



運動サポート部会の健康づくりリーダー岡崎支部のスタッフは、一般市民のお手本役を岡崎市から依頼され、この日のために特別なトレーニングを実施した上でこの会に参加して華麗な体操を披露しました。

（黄色いシャツが健康づくりリーダースタッフ）

栄養ステーション親子料理教室 ②8/8(土)・③8/9(日)

<栄養サポート部会>

「学校給食の人気メニューを親子で作ってみよう！」のテーマで、親子8組、16名の参加者で開催しました。この品献立は学校給食で人気のメニューで、参加した子供たちも学校で食べたことがあるメニューですが、これにデザートとしてシャインマスカットを特別に加えたメニューに挑戦しました。

- ①ビビンバ（肉）、
- ②ビビンバ（野菜）、
- ③中華スープ
- ④デザート



班ごとに自己紹介をした後に、親子だけでなく、家族同士でも協力して楽しく作って食べた後には給食センターでの調理の様子をビデオで見たりして勉強しました。

学校給食の質問もたくさん出て、いつも食べている給食を仲良く作って楽しく食べることができました。



令和8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	(総会) 4/21 (火)	(全体)
5 月	健康づくり講座① 5/7・14・21 (木) げんきカレンダー・親子クッキング① 5/17 (日)	運動サポート部会 子どもサポート部会
6 月	地域ふれあい健康教室① 6/2(火) げんきカレンダー・親子クッキング② 6/7(日) 健康づくり講座② 6/11・18・25 (木) 栄養ステーション① 6/13(土) げんきカレンダー・講演会 6/28(日)	運動・栄養サポート部会 子どもサポート部会 運動サポート部会 栄養サポート部会
7 月	テーマ別料理教室① 地産地消 7/4(土) テーマ別料理教室②③④ 夏休み親子教室 ②7/31(金)・③8/1(土)・④2(日)	栄養サポート部会
8 月	栄養ステーション親子料理教室 ②8/8(土)・③8/9(日)	栄養サポート部会
9 月	テーマ別料理教室⑤・男性料理 9/6(日) 健康づくり講座③ 9/9・16・30 (木)	栄養サポート部会 運動サポート部会
10 月	地域ふれあい健康教室② 10/1 (木) げんきカレンダー・親子クッキング③ 10/4(日) 健康づくり講座④ 10/15・22・29 (木) テーマ別料理教室⑥ 10/31(土) 秋のげんきまつり 10/18(日)	運動・栄養サポート部会 子どもサポート部会 運動サポート部会 栄養サポート部会 全体
11 月	地域ふれあい健康教室③ 11/25(水)	運動・栄養サポート部会
12 月	健康づくり講座⑤ 12/1・8・15 (火) テーマ別料理教室冬・休み親子⑥12/5(土)・⑦12/6(日) げんきカレンダー・クリスマス会 12/13(日) 栄養ステーション④ 12/19(土)	運動サポート部会 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
R9 年 1 月	地域ふれあい健康教室④ 1/28(木)	運動・栄養サポート部会
2 月	健康づくり講座⑤ 2/12・19・26 (火) 栄養ステーション⑤ 2/20(土)	栄養サポート部会 運動サポート部会
3 月	市民フォーラム 3/6(土)	保健サポート部会・全体

* 事業は都合で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。