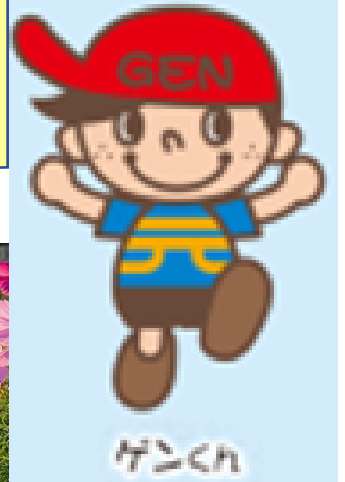


げんき

岡崎げんき館市民会議

2026年

第9号



テーマ別料理教室⑤・男性料理 9/6(日)

＜栄養サポート部会＞

「作れる男はカッコいい！自慢のオヤジ飯」というテーマで開催しました。カッコいいオヤジ達が集まってクッキングです。

メニューは次の5品

- *ねぎま風焼き鳥丼
- *たぬき冷奴
- *レタスとさきいかのサラダ、
- *もずくとオクラのスープ
- *お月見団子



「色々な人と交流ができ、楽しかった。」「手軽に作れておいしく栄養も取れる料理を学べて良かった。」「料理だけでなく、健康面の話も聞いて参考になった。」「食材の調達、調理、後片付けまでこなしている家族のありがたさがよくわかりました。」などの感想を聞くことができました。



健康づくり講座③ 9/9・16・30 (木)

<運動サポート部会>

今回は愛知の産業や観光をテーマにした体操を市民の皆様にも知ってもらおうと「楽しく運動！巡りん体操で！」をテーマに企画しました。

メニューには、ストレッチやリズム体操、片足立ちのバランス運動など、筋トレに繋がる運動を多く取り入れています。特に今回は巡りん体操を中心に、ボールを使った筋トレ、脳トレと楽しく体を動かす喜びを皆さんにお伝えしました。

また、この健康づくり講座に多くの皆さんが参加することで健康維持も呼びかけました。



今回の定員は30名としましたが、33名の応募があり、当日キャンセルの方もあるのではと、31名を参加決定としました。案の定、申し込み自体を忘れておられる方があり、参加者は30名となりました。

アンケート用紙を3回目の受付で配布したところ、全員の方が開始前に記入したので、内容は2回までの体験の感想となり、集計すると「7月・8月の講座も続けてほしい。」という意見が多くありました。

次回からはアンケートへの記入時間を終了前に10分間程度設け、用紙もその時に配布する形にしました。

リピーターの方も初めての方も和気あいあいと楽しそうに行っていました。

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。