

悠々倶楽部

講座をとおして心も体も悠々快適な毎日を通しませんか？
新たな知識と経験を日々の生活に活かして頂くための講座です！

『認知症予防』

4/20 (木) 1:30~3:00 3階 講習室

持ち物 筆記用具、タオル、飲み物

講師 志岡町役場 いそがい支援課職員



『脳も身体もリフレッシュ!!リポーン体操』

5/18 (木) 1:30~3:00 4階 軽運動室

持ち物 タオル、飲み物、上靴

講師 石井 裕高

『やさしいヨーガ~運動整体~』

6/30 (金) 1:30~3:00 4階 軽運動室

持ち物 タオル、飲み物、ヨガマット (厚手の敷物)

講師 吉真 徹士

動きやすい服装で来てね!



対象: 概ね60歳以上の***在住・在勤の人、もしくは当館のクラブ生。
定員: 16名
参加費: 300円 (保険代)。
申込み: 4月5日(水)~4月19日(水)までに文化会館へ直接お申込み下さい。また、締め切り後の欠席・キャンセルにつきましては返金いたしませんのでご了承下さい。
問合せ: 文化会館 xxxx-xx-xxxx (月・火・祝日休館日)。

講座をとおして心も体も悠々快適!! 悠々倶楽部

全3回

講座をとおして心も体も悠々快適な毎日を通しませんか？
新たな知識と経験を日々の生活に活かしていただくための講座です！
お仲間もたくさんきて、地域での居場所づくりにも役立ちます。

1. 認知症予防

4/20 (木) 午後1時半~3時 3階 講習室

持ち物 筆記用具、タオル、飲み物

講師 志岡町役場 いそがい支援課職員



2. 脳も身体もリフレッシュ!!リポーン体操

5/18 (木) 午後1時半~3時 4階 軽運動室

持ち物 タオル、飲み物、上靴

講師 石井 裕高

3. やさしいヨーガ ~運動整体~

6/30 (金) 午後1時半~3時 4階 軽運動室

持ち物 タオル、飲み物、ヨガマット(厚手の敷物)

講師 吉真 徹士

動きやすい服装で来てね!



■ 対象: 概ね60歳以上の***在住・在勤の人、もしくは当館のクラブ生。
■ 定員: 16名 ■ 参加費: 300円(保険代)。
■ お申し込み: 4月5日(水)~4月19日(水)までに文化会館へ直接お申込みください。締め切り後の欠席・キャンセルにつきましては返金いたしませんのでご了承下さい。
■ お問い合わせ: 文化会館 xxxxx-xx-xxxx (月・火・祝日休館日)。

地域で安心して健康な生活を営むための地域レストラン

榎塚台レストラン5周年 記念イベント開催!

2015年6月13日(土)
11:00~14:00 開催

食の安全・安心

こんにちは! 榎塚台レストランです。地域の皆さまのおかげで、オープンして5年目を迎えることができました。榎塚台プロジェクト参加者と共にイベントを開催いたします。是非お誘い合わせの上、ご参加ください!



「ハッピーエンド」さんのオープニングでスタート!



管理栄養士さんと一緒に作った料理はヘルシー!

- 榎塚台レストランでは
 - ・テイクアウトメニュー (地産産野菜や米を使用)
 - ・ハンドメイド販売 (NaNa garden・ペンギン堂)
 - ・和菓子とお抹茶体験 (プール学院大学短期大学)
 - ・餅そだちのやさい販売 (ASUの会)
 - ・手作りパン販売 (ペンギン堂)
 - ・手作りお菓子 (ケーキ屋けんちゃん)

- 笑福の園 (府営住宅シェアルーム) では
 - ・自由見学会
- 緑道下の家 (戸建のシェアハウス) では
 - ・自由見学会

- 愛のケア工房はるかでは
 - ・自由見学会
 - ・ジュース販売

- じゃんけんおじんさんを探せ!
- 健康相談
- 子育て支援サークル
- 介護者同士のよりあい所
- 綿菓子、ポップコーン、たこせん販売など

心よりお待ちしております。スタッフ一同



お問い合わせ
榎塚台3 T1-2
営業日 月~土(日祝休館)
営業時間 10:00~15:00

地域で安心して健康な生活を営むための地域レストラン

榎塚台レストラン5周年 記念イベント開催!

2015年6月13日(土)
11:00~14:00 開催

食の安全・安心

榎塚台レストランは、地域の皆さまのおかげで、オープンして5年目を迎えることができました。榎塚台プロジェクト参加者と共にイベントを開催いたします。是非お誘い合わせの上、ご参加ください!



- 会場では ●じゃんけんおじんさんを探せ!
- 健康相談 ●子育て支援サークル
- 介護者同士のよりあい所
- 綿菓子、ポップコーン、たこせん販売 などいろいろ

所で活躍するボランティアグループ「ハッピーエンド」さんのアカバテで、オープニングスタート!

- 榎塚台レストランでは
 - ・テイクアウトメニュー (地産産野菜や米を使用)
 - ・ハンドメイド販売 (NaNa garden・ペンギン堂)
 - ・和菓子とお抹茶体験 (プール学院大学短期大学)
 - ・餅そだちのやさい販売 (ASUの会)
 - ・手作りパン販売 (ペンギン堂)
 - ・手作りお菓子 (ケーキ屋けんちゃん)

- 笑福の園 (府営住宅シェアルーム) では
 - ・自由見学会
- 緑道下の家 (戸建のシェアハウス) では
 - ・自由見学会

- 愛のケア工房はるかでは
 - ・自由見学会
 - ・ジュース販売

- じゃんけんおじんさんを探せ!
- 健康相談
- 子育て支援サークル
- 介護者同士のよりあい所
- 綿菓子、ポップコーン、たこせん販売など



心よりお待ちしております。スタッフ一同



お問い合わせ
榎塚台レストラン
榎塚台3 T1-2
営業日 月~土(日祝休館)
営業時間 10:00~15:00

主催: 泉北筑っつけないネットワーク (榎塚台校区自治連合会、NPO法人助け合いネットワーク、NPOすまいるセンター)

平成28年度子ども料理教室「健康おおさか21」推進事業

「野菜バリバリ 朝食モリモリ」

子ども料理教室

おうちで作ろう!

かんたん手作りソーセージ&
夏野菜のラタトゥイユ



- 〈さんでて〉
- * 手作りソーセージ
 - * 夏野菜のラタトゥイユ
 - * コーンスープ
 - * させつのかきもの



日時：平成28年8月1日(月) 10:30~13:30

場所：大阪市立鶴見区民センター 調理実習室

大阪市鶴見区横堤5-3-16(鶴見区役所西側)

最寄駅：市営地下鉄鶴見線 横堤駅 4番出口方向北へ直進

大阪市営バス「地下鉄横堤」北へ1分

参加対象：小学生

定員：23名

参加費：200円(当日受付します)

持ってくる物：エプロン・三角巾・手ふきタオル・お茶

申込方法：大阪府栄養士会へ電話でお申し込みください

申込先：公益社団法人 大阪府栄養士会事務局

TEL：06-6943- (平日10:00~18:00)

申込受付期間：7月1日~7月20日(先着順)

主催：公益社団法人 大阪府栄養士会

平成28年度子ども料理教室「健康おおさか21」推進事業

野菜バリバリ 朝食モリモリ

子ども料理教室

おうちでつくろう! かんたん手作りソーセージ & 夏野菜のラタトゥイユ



- 〈さんでて〉
- * 手作りソーセージ
 - * 夏野菜のラタトゥイユ
 - * コーンスープ
 - * させつのかきもの



● 日時：平成28年8月1日(月) 10:30~13:30

● 場所：大阪市立鶴見区民センター 調理実習室

大阪市鶴見区横堤5-3-16(鶴見区役所西側)

最寄駅：市営地下鉄鶴見線 横堤駅 4番出口方向北へ直進

大阪市営バス「地下鉄横堤」北へ1分

● 参加対象：小学生

● 定員：23名

● 参加費：200円(当日受付します)

● 持ってくる物：エプロン・三角巾・手ふきタオル・お茶

● 申込方法：大阪府栄養士会へ電話でお申し込みください

● 申込先：公益社団法人 大阪府栄養士会事務局

TEL：06-6943- (平日10:00~18:00)

● 申込受付期間：7月1日~7月20日(先着順)

主催：公益社団法人 大阪府栄養士会

〈子ども料理教室〉—野菜をしっかりと食べよう—

「食べて元気! ライスパーガーランチ」



子どもたちがいるいろいろな食材と触れ合い、実際に自分で料理をすることで、食べ物を身近なものに感じ、かつ料理の楽しさやおいしさを実感してもらえるような子どもの料理教室です。お子様のご参加をお待ちしております。

日時 平成24年 8月 6日(月) 10時~13時

8月 7日(火) 10時~13時

場所 6日(月) ●●●公民館 2階 調理室

7日(火) ▲▲▲市民会館 1階 調理室

内容 〈お話〉 『食べ物と消化のしくみ』

毎日口に入っている食べ物は、体の中でどのように消化されていくのでしょうか。みんなで一緒に楽しく食べてみましょう。

〈料理〉 『食べて元気! ライスパーガーランチ』

お昼ごはんにライスパーガーを手作りしましょう。おにぎりとは少しちがったおいしさです。具は2種類、きんぴらとツナポテト。夏やさいたっぷりのおもろ汁と、お楽しみデザートも作ります。みんなでワイワイ楽しみながら作りましょう!



持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル、おはし、水筒

筆記用具、参加費

参加費 1人 500円(保険料を含む)

対象 ▲▲▲市在住の小学生(3年以上)

定員 6日(月) 24名 7日(火) 18名

申し込み先 地域活動栄養士会〇〇〇

TEL XXX-XXXX (平日10時~17時)

7月9日より電話にて受け付け(先着順)

参加される方の住所、氏名、生年月日、電話番号をお知らせ下さい

主催 地域活動栄養士会「〇〇〇」

野菜をしっかりと食べよう!!

子ども料理教室

食べて元気! ライスパーガーランチ

子どもたちがいるいろいろな食材と触れ合い、実際に自分で料理をすることで、食べ物を身近なものに感じ、かつ、料理の楽しさやおいしさを実感してもらえるような子どもの料理教室です。お子様のご参加をお待ちしております。

日時 平成24年 8月 6日(月) 10時~13時

8月 7日(火) 10時~13時

場所 6日(月) ●●●公民館 2階 調理室

7日(火) ▲▲▲市民会館 1階 調理室

内容 〈お話〉 食べ物と消化のしくみ

毎日口に入っている食べ物は、体の中でどのように消化されていくのでしょうか。みんなで一緒に楽しく食べてみましょう。



〈料理〉 食べて元気! ライスパーガーランチ

お昼ごはんにライスパーガーを手作りしましょう。おにぎりとは少しちがったおいしさです。具は2種類、きんぴらとツナポテト。夏やさいたっぷりのおもろ汁と、お楽しみデザートも作ります。みんなでワイワイ楽しみながら作りましょう!

持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル、おはし、水筒

筆記用具、参加費

参加費 1人 500円(保険料を含む)

対象 ▲▲▲市在住の小学生(3年以上)

定員 6日(月) 24名 7日(火) 18名

申し込み先 地域活動栄養士会〇〇〇

TEL XX-XXXX-XXXX (平日10時~17時)

7月9日より電話にて受け付け(先着順)

参加される方の住所、氏名、生年月日、電話番号をお知らせ下さい

主催 地域活動栄養士会「〇〇〇」

