

3月号

忠海東地域交流センターだより

令和8年3月1日発行
忠海東地域交流センター
TEL・FAX 26-0353

単発講座 受講生 募集!!

食と健康シリーズ!! 第3弾

パスタランチをパパッと手作り!

今回も冷凍の野菜や食材を上手に使って、見た目も華やかなパスタランチを作ります。季節の食材も加え、春の訪れを楽しみましょう!



【メニュー】

アスパラとベーコンの和風パスタ
鮭のムニエル レモンバターソース添え
オニオングラタンスープ風
はっさく大福

日時: 3月25日(水)10:00~12:00 調理室、和室

講師: 生協ひろしま 今村郁雄さん

参加費: 500円 (食育マイスター&冷凍生活アドバイザー)

持ち物: エプロン、三角巾、タオル、お茶

申込み: 3/13(金)までに代金を添えてセンターへ

(定員10人になり次第締め切る場合があります)

問い合わせ: 忠海東地域交流センター 26-0353



己書(おのれしょ)講座

ご自身の字を大切に・・・
それぞれ味のある字を
かいてみましょう!



日にち: 3月13日(金)

時間: 9:45~11:45

講師: 荒井弘道先生

持ち物: A4 コピー用紙(練習用)

締切: 3/9(月)までに参加費 300円を添えて
申込みください

定員: 10名

親子 de アロマリップ

羊毛の油を主原料に作る肌に優しいリップです。口に入れても安心なのでお子様や肌の弱い方にもおすすめです。7色からお好みのカラーを選べ無色で作ることもできます。たっぷり潤うリップカラーを作りましょう!

日時: 3月19日(木) 19:00~20:00

講師: おんべあやこさん

材料費: 700円

締切: 3/10(火)までに忠海東地域交流センターへ申込んで下さい。(電話・FAX・窓口・ポスト投函)

定員: 8組

※ママお1人での参加も可能です。

食と健康講座 申込書

〆切 3/13(金)

名前

連絡先

己書講座 申込書

〆切 3/9(月)

名前

連絡先

親子 de アロマリップ講座申込書

〆切 3/10(火)

名前

連絡先

*****2026年3月教室&同好会・地域行事等 活動日程*****

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	なごみカフェ 10:00～ ピンポン 13:30～	ウクレレ 10:00～ 民舞 14:00～	終日館内清掃	しあわせはつらつ体操 10:00～ シニア健康3B 13:30～	太極拳&琉球 9:00～ 実用書道 9:30～ サロンマー君 13:00～ クラフト講座 15:00～	サロンあじかた 10:00～
8	9	10	11	12	13	14
	ほのほの農園 9:30～ ピンポン 13:30～	ウクレレ 10:00～ 三味線 10:00～ うたごえ 13:30～	簡化太極拳 14:00～	編物仲間 9:30～ しあわせはつらつ体操 10:00～ シニア健康3B 13:30～ 初心者パソコン 13:30～	太極拳&琉球 9:00～ パン作り 9:30～ 己書 9:45～ 生花 10:00～ IT活用 13:30～ サロンマー君 13:00～ クラフト講座 15:00～	
15	16	17	18	19	20	21
	ピンポン 13:30～ なごみカフェ打ち合わせ 11:00～	ウクレレ 10:00～ 民舞 14:00～		しあわせはつらつ体操 10:00～ シニア健康3B 13:30～ 運営協力委員会 17:00～ 親子deアロマリップ 19:00～	春分の日 サロンマー君 13:00～	サロンあじかた ランチ 10:00～
22	23	24	25	26	27	28
	ほのほの農園 9:30～ ピンポン 13:30～	ウクレレ 10:00～ 三味線 10:00～ うたごえ 13:30～	食と健康 10:00～ 簡化太極拳 14:00～	編物仲間 9:30～ しあわせはつらつ体操 10:00～ シニア健康3B 13:30～ 初心者パソコン 13:30～	実用書道 9:30～ 生花 10:00～ サロンマー君 13:00～	
29	30	31	<p align="center">～お知らせ～ 4月号センターだよりで 令和8年度の受講生を募集します</p>			
	健康ウォーク 8:00～	ウクレレ 10:00～				
<p align="center">～4月の予定～ 4/3(金)おとなヨガ 4/24(金)運営協力委員会(案) 4/27(月)開講式</p>						

おとなヨガの報告 2/5(木) 参加 8名

今回は背中をほぐすヨガで新しいポーズも習得でき、一段と心地よい空間でリフレッシュできました。来年度も継続的に行っていく予定です。



己書講座の報告 2/13(金) 参加 8名

今回は漢字に挑戦しました。自分の字の持ち味を生かしながら味のある字を好きなように書きました。
☆次回は 3/13(金)です



ハーブ料理の報告 2/10(火) 参加 11名

この時期におすすめのハーブ、カモミール、ルイボス、エルダーフラワーを使った美味しいハーブ料理が出来ました。



代表者会議の報告 2/18(水) 参加 19名

【議題】

- 1.提出物について
→成果と課題(教室のみ) 〇切 3/27(金)
- 2.次年度会員募集について
→名簿、活動計画 〇切 4/10(金)
- 3.センター利用方法の確認
- 4.感染症対策について
- 5.令和8年度開講式日程について
- 6.なごみカフェ、健康ウォークのお知らせ
- 7.その他