西学区コミニティハウス

娯楽同好会の

Vol.20

2023年3月 ティ協議会 西学区コミ

忠

国代 峰泉 (厚子

ニティハウスを拠点に活動する会

名前	活動 曜日	時間
硬筆・習字クラブ	毎週木曜日	$15:00\sim 18:00$
写真同好会	第2,4水曜日	$13:30\sim 14:30$
囲碁同好会	第2,4,5 土曜日	13:30~16:30
さわやか今サロン	第4金曜日	$13:30\sim15:30$
オカリナ同好会	第1,3,4土曜日	$13:30{\sim}15:30$
わらべうたベビーキッズマッサージ &リトミック親子教室「Cherish」	第4木曜日	10:30~13:30
筋トレ&ストレッチ	毎週火曜日	10:00~11:00
歌って♪若返り教室 + ハーモニカ教室	第1金曜日 第3火曜日	$13:30\sim15:30$ $13:30\sim15:30$

短縮して行った。

低栄養予防食3品(R4.6.15)

きして、密にならず衛生に気を付けて時間を 善協議会主催で料理教室を開催。講師をお招

令和4年度はコロナ禍の中、西学区栄養改

令 和

4年度の

男性

の料理教

現在、収束の予想である。同好会の詳細内容につい 等に留意して開催、オミクロン変異株による感染も 存じます。(左記は、グループ紹介) ては、開催日にご見学していただくのがベストかと のとおりです。 3月現在の「趣味や娯楽」同好会の活動内容は、表 西コミニティハウスを拠点にしている令和5年 令和4年度はコロナ禍の中で3蜜

ル・食物繊維をとりましょう!。

骨粗鬆症予防食3品(R4.10.19) たんぱく質摂取で血管を丈夫にし、ミネラ

り入れて、骨を丈夫に保ちましょう! カルシウム・ビタミンD・タンパク質を取

シニアの食生活改善3品(R4.12.7)

色々な食品を満遍なく取りましょう! エネルギー・タンパク質の不足に注意し、

健康増進プロジェラト開催(R5.2.8)

ま運用基準等を検討しています。

年1月構築しました。利用については、 て、ネットなどを利用できる環境を令和5

西コミニティハウスに、光回線を導入し

た後、簡単料理の実習! 足裏チェックと転倒予防のストレッチをし

西学区栄養改善協議会が表彰される

くりなどに尽力された「団体」の部で、「岡 おいて、長年にわたり食生活の改善や健康づ 山市保健所長賞」に西学区栄養改善協議会 (会長 土光道子) 5月18日、岡山市栄養改善協議会総会に が表彰されました。

り、





△表彰された栄養改善協議会





◇玄関花壇の花々

玄関横に花壇を造る 四季の花々を寄せ植え

ミュニティハウスの玄関の横に花壇を造 れたらとの思いで、令和4年4月から西コ 四季の花で皆さんの心が少しでも癒さ お世話をしています。

ニティハウスハウスの 大掃除は、3 蜜対策を十 西コミ

員、栄養改善、地域役員 隅々まで奇麗になりま した。感謝・・ の方々の活躍により に実施、西学区愛育委 分とり、12月18日(日) ハウスのネット環境が充実!



相 例 の年 未大掃除行う