

# 悠々セミナー

どこでも誰でも簡単にできる運動を紹介します。簡単な筋力トレーニングを始めませんか。

運動開始前には、保健師等が健康チェック(血圧、脈拍等)。ぜひこの機会にチャレンジを。

▼対象 町内に住所を有する65歳以上の方

▼期間 月1回(全6回)

▼参加費 1,000円、送迎1回500円(ゆつたりコースの希望者のみ)



▲介護予防運動を行う参加者

▼申込場所 健康介護課高齢者支援班、白里出張所

## ◆ボランティア募集

講師や参加者の手助けをしながら、高齢者に対する健康体操等、介護予防・転倒予防運動の指導方法を学んでいただきます。将来的には、町内各地域の公民館等で、悠々セミナーの講師として指導していただきます。

▼対象 高齢者支援事業に興味がある方

申・問 健康介護課高齢者支援班 ☎(70)0332

# スポーツ教室



▶真剣に剣道に取り組む子どもたち

健康維持と体力向上を図るために、あなたもスポーツ教室に参加してみませんか。

各スポーツ教室では、受講生を随時募集しています。

▼申込方法 2スポーツ振興課に備え付けの申込用紙で申し込んでください

▼その他 都合により、日程や場所が変更となる場合があります

申・問 スポーツ振興課 ☎(72)5708

あなたも  
参加して  
みませんか

住民に開かれた学習機会の提供を目的に、自らを高める知識・情報の場と新しい感性を磨く学習の場として、いきいき町民大学を開講します。

講師に招き、全5回の講座を開催します。

▼対象 町内在住・在勤の18歳以上の方

▼受講料 年間2,000円

申・問 生涯学習課生涯学習班 ☎(70)0380

コース	日時	内容	会場	募集人数
いきいきコース	6/4,7/2,8/6,9/3,10/1,11/5 9時~12時	太極拳や音楽に合わせたの健康体操等を実施	保健文化センター3階ホール	先着50人
	6/15,7/6,8/10,9/7,10/5,11/9 9時~12時		農村環境改善センター農事研修室	先着40人
ゆつたりコース	6/6,7/4,8/8,9/5,10/10,11/7 9時~12時	いきいきコースよりも軽めのプログラムで健康体操等を実施	大網白里アリーナメインアリーナ	先着50人

# 東金線市町民号

東金線の快適な利便促進と沿線住民の方々の親睦と融和を図る東金線市町民号。今年の旅は、お座敷列車「ニューなのはな号」で行く「善光寺と湯田中温泉の旅」です。

▼日程 6月29日(金)~30日(土)

▼宿泊先 長野県湯田中温泉 湯田中ビューホテル

▼参加費 35,000円

▼募集人数 180人

▼主催 東日本旅客鉄道株式会社(最少催行人数140人)

▼主権 JR東日本旅客鉄道株式会社(東京都知事 登録旅行業第212743号)

申・問 JR大網駅 国内旅行業務取扱主任/重田 ☎(72)0054 ☎(70)0315

## 料理 和菓子にチャレンジ

桜の葉を使った、春の季節にお勧めの和菓子です。中に入れるあんも手作りならば、さらにおいしく出来上がります。



- 材料7個分
- 吉野くず.....28g
  - かたくり粉.....大さじ1弱
  - 水.....180cc
  - 砂糖.....40g
  - 桜の葉(塩漬け).....7枚
  - さらしあん.....150g
  - 砂糖.....適宜
  - 水.....適宜
  - 塩.....少々
  - イチゴ.....7個
  - オレンジ.....1個
- 1個分 123kcal

- 作り方
- ①Aのさらしあん、砂糖、水を合わせて煮詰めて、練りあんを作る。最後に、かくし味で塩を入れる。あんを冷ましてから、7個にまとめておく。
  - ②吉野くず、かたくり粉、砂糖、水を鍋に入れて、泡立て器で混ぜる。弱火にかけて、よく混ぜながら、少しずつ糊化させていく。半濁液になったら、1/3量を取り出し、残りは完全にのりにする(透明にする)。その中に、取り出した1/3量に戻す。
  - ③ボウルに水を用意して、②をスプーンですくい落とし、すぐに取り出す。くずを手のひらで広げて、あんをくるむ(ラップを使用しても可)。
  - ④蒸し器にぬれぶきんを敷き、③を強火で5分蒸す。蒸し上がったたら、桜の葉を巻く。
  - ⑤イチゴとオレンジを飾って盛り付ける。

町食生活改善協議会山辺支部

教室	対象	講師	日時	会場
柔道	小学生	斎藤和男	第2・4(日) 9時30分~12時	町柔剣道場
	中学生	石崎 寛	第2・4(日) 9時~13時	
剣道(午前)	小・中学生	積田美広	第1・3(日) 9時~11時30分	大網白里アリーナ武道場
剣道(午後)		石田久夫	第1・3(日) 13時30分~16時30分	
卓球	小学生以上	柏山幸一	第1・3(日) 9時~12時	鯉姫スポーツセンター
弓道	中学生以上	新倉喜代司	第2・4(日) 9時~12時	町弓道場
バレーボール	小・中学生	加藤敦志	第1・3(日) 13時~15時	季美の森小体育館



▶昨年度の開講の様子

回	日時	内容	テーマ	講師
1	5月26日(土) 13時30分~15時20分	開講式 健康	脳いきいき健康家族	ラジオ体操指導者 輪嶋 直幸
2	7月28日(土) 13時30分~15時	人権	生きるということ	作家 家田 莊子
3	9月22日(土) 13時30分~15時	環境	豊かに地球人 ~動物がわかれば、人間がわかる~	新江ノ島水族館 プレモーションアドバイザー 中村 元
4	11月24日(土) 13時30分~15時	スポーツ	体操と私	元オリンピック体操選手 監物 永三
5	平成20年1月26日(土) 13時30分~15時20分	閉講式 教育	心の痛み ~分かっていますか、親の心、子の心~	俳優 岡本富士太

\*日時・講師等は都合により変更になる場合があります

# 図書室だより

- ◎おはなし会
  - ▶日時=4月7日(土)、21日(土)、28日(土)14時30分~
  - ▶会場=図書室会議室
- ◎中部分室おはなし会
  - ▶日時=毎週(水)15時30分~
- ◎白里分室おはなし会
  - ▶日時=毎週(木)15時30分~
- ◎今月の映画会(幼児・児童向け)
  - ▶日時=4月14日(土)14時~
  - ▶内容 「火事と子馬」 22分 「タマ&フレンズ3丁目物語 春」 24分 「みんな友達」 15分
- ◎今月の展示棚
  - 『春だから、お部屋を一新。』に関する本を展示しています。ご利用ください。

## 今月の図書室休室日

2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・27日(金)・29日(日)・30日(月)

問 大網白里町図書室 ☎(72)8383  
URL http://www.library.oamishirasato.chiba.jp