

みそ作り講習会



2/5（水）～7（金）の3日間、橋本市農村女性の家にて、みそ作り講習会を開催しました。講師の指導で段取りよく進み、みそができるまで楽しみです。最低半年待つことになるそうですが…♪



やさしい日本語教室



2/8（土）は、初めての方向けの『やさしい日本語教室』を開催しました。

あらためて、日本語の難しさを知りました。プラスα方言が入るとますます複雑になって、外国の人にはチンプンカンプンですね。



豚まん作り講習会



2/20（木）は、皮から手づくりする豚まんを作りました。フカフカ、ホカホカで美味しそうに出来上がりました。



乳幼児親子学級

くー☆ちよき☆ぼー

2/12(水)は、『バレンタイン・クッキー』を作りました。

プレーンとココアの生地を伸ばして、型で抜いてオープン♪サクサクで美味しかったよ。



健康ウォーキング

2/13(木)野方面を歩きました。雨と雪が心配されましたが、ウォーキング中は降られることもなく、無事スタート地点へ戻って来られました。



健康一番体操

2/25(火)は、『動きケア・仰向けから床すわり』について勉強しました。

股関節を柔らかく動かす運動と背骨横の筋肉を寄せる練習をしました。



反動付けて→“ヨッ”と

なかなか講師の指導通りにはいきません