

豊洲地域公民館だより



【2025-1号】2025年4月1日発行



豊洲地域公民館
☎026-246-3232

Web ならカラーでご覧いただけます。

【豊洲地域の人口】
2025年3月1日現在

世帯数 1,259(- 1)

人 口 3,103(- 5)

男 性 1,540(-2)

女 性 1,563(-3)

身体がかたい方のための『ゆったりヨガ』開催

2月25日(火)、3月4日(火)、11日(火)の3日間、身体がかたい方のための『ゆったりヨガ』を開催しました。広報須坂にも掲載したのですが募集の段階から大変好評で、すぐに定員数に達してしまいました。このヨガ講座は、初心者の方でもゆっくりとリラックスして簡単に出来るポーズをしていますので、身体がかたい方や運動の苦手な方でも楽しく出来たと思います。皆さん、ステージにいる先生のポーズに合わせて真剣に取り組んでいました。

今回講師をして頂いた村山陽子先生は、この豊洲地域公民館で行っているヨガサークル『メタボの会』の先生です。毎週火曜日の午後13時30分から15時まで『メタボの会』を開催していますので、興味のある方はぜひ参加してみてください。



豊洲サロン4月の予定

春らしい気候となってきましたが、まだ朝と夜は寒い日がありますので、体調も崩しやすいと思います。サロンでは、脳トレ・軽運動でしっかりと頭と肉体をほぐし、自己回復能力と免疫力を高め、気候の変化に対応出来る万全の身体で過ごしましょう。健康長寿は脳トレ&筋トレ(ストレッチ)からですよ。

興味のある方は、豊洲地域公民館にお問合せください。

4月14日(月)、28日(月)

参加費 100円/回 午前9時30分～11時30分

お問合せ先 豊洲地域公民館 ☎026-246-3232 (9:00～16:30)

楽チン男前レシピ



かにかまチーズ巻き

材 料：春巻きの皮 4枚、はんぺん 1枚、カニカマ 4本、塩コショウ・チーズ お好み、小麦粉 大さじ2杯

作り方

- ① ビニール袋にはんぺん、カニカマ、塩コショウを入れてはんぺんをしっかり潰すように混ぜる。
- ② 春巻きの皮に①の具をスプーンで1杯ぐらい乗せて薄く広げる。
- ③ ②の上にチーズを乗せて、海苔巻きを巻く感じで内側に巻き込むように巻いていき、水溶き小麦粉を塗って端っこをくっつける。
- ④ フライパンに油を入れて温め、強めの弱火ぐらいで両面あげやきにする。

ほうれん草のくるみ和え

材 料：ほうれん草 1束、くるみ 50g

A 味噌 大さじ2 砂糖 大さじ1と1/2 塩 少々

作り方

- ① ほうれん草は水洗いして、沸騰した湯に塩少々を入れてさっとゆで、冷水で手早く洗い、3cm長さに切り水分を絞る。
- ② くるみは粗くつぶしてAと混ぜ、食べる直前に①と和える。

このレシピは、豊洲地域公民館でサークル活動をしている『メンズキッチン』の皆さんが実際に調理している料理です。簡単に作れる料理ばかりなので、作ってみてください。毎回ではないですが、掲載する予定ですので、皆さんお楽しみに！