

第22号  
令和7年5月発行  
☎286-7899

# つるがしま



## 西市民センター便り



### 開催予定の事業



### ♡ 食育 Week ♡

6月25日(水)～7月31日(木)



みんなで楽しく学ぼうと始まったこの企画。

4年目の今年は「食育 Week」の開催です。

「身体は食べたもので出来ている！」

「一番確かな投資は自分の健康！」と言われていきますね。

この機会に【食】について改めて考えてみませんか？

楽しく、ためになる講座をたくさん企画しました。ぜひぜひ、ご参加ください♡

詳しくは、個別のチラシまたはHPでご確認ください。

(5月下旬以降～順次配布・掲載)

会場は、西市民センター・西児童館で行います。ロビー展示などもあります。

日 時	内 容	広 報
6月25日(水) 10時～13時30分頃	「パンの教室」 ～野菜を使ったフォカッチャ作り～	6月号の 広報つるがしま 掲載
6月27日(金) 10時～11時30分	「食の安心教室」 ～安心して食品を選ぶために～ <span>幼児親子</span>	
7月8日(火) 10時～12時	楽しく食べて健康に！ ～シニア世代の食事のコツ～	
7月15日(火) 10時～12時30分頃	「スパイスの教室」 ～スパイスからカレーを作ろう～	
7月23日(水) 10時～14時頃	「麴の教室」 ～腸活を簡単に美味しく～	7月号の 広報つるがしま 掲載
7月24日(木) 13時30分～15時	「塩の教室」 ～塩作りにチャレンジ～ <span>子ども</span>	
7月30日(水) 10時～13時頃	「子どもおやつ教室」 ～野菜をおいしく食べよう～ <span>子ども</span>	



## 事業報告

1月24日（金）に地域課題講座として「体機能改善プログラム★バランスコーディネーション」を開催しました。たくさんの方々にご参加いただきました。肩こり解消・ゆがみ矯正など、体の変化を実感できました。覚えたことを、毎日少しずつでも続けていけると良いですね。



2月27日（木）に地域課題講座として「医師と一緒に人生会議をしよう」を開催しました。在宅医療のことなど、例をあげてのお話で、わかりやすい講座でした。ご家族や身近な人と「人生会議」について、考えたり、話し合ったりする良い機会になったのではないかと思います。



3月13日（木）に地域課題講座として「大人のひょうたんランプ講座」を開催しました。キリなどを使いながら模様を描き、暗室でライトを灯しながら何度も出来栄を確認して、みなさんステキな作品が出来上がりました。家での癒しのタイムにきっと大活躍ですね。



## 西市民センターの部屋を利用しませんか

定期的に活動するサークル活動以外でも、西市民センターを利用できます。まずは、事務室にご相談ください。

- ・発表会の前にステージでピアノ練習がしたい
- ・バンドや楽器の練習がしたい
- ・大きな鏡を見ながらダンス練習がしたい
- ・気兼ねなく子連れで集まりたい

### 西市民センター今後の予定

利用者清掃	5月29日（木）
全館清掃	5月30日（金）
	9月18日（木）
施設特別点検	9月17日（水）

### ラジオ体操参加しませんか

火曜日～土曜日の朝9時から西市民センターのイベント広場にてラジオ体操を行っています。ぜひ、ご参加ください。

