

第10号 大宮地域公民館だより

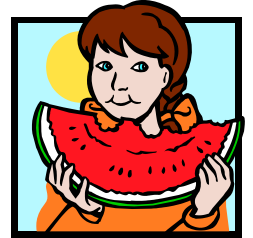
H22.8.10 発行 発行：大宮地域公民館(アグリセンター大宮内) Tel69-0662/Fax64-5648

いきいき教室

受講生募集

大宮地域公民館では、楽しく生きがいのある生活を送り、また新しいことに挑戦してより広い視野を養うために「いきいき教室」を開催します。つきましては下記のとおり受講生を募集しますのでご参加ください。

- 【時間】 全講座 13:30~15:30 (一部16:00まで)
【場所】 アグリセンター大宮 視聴覚教養室
【申込み】 大宮地域公民館 電話：69-0662 〆切り：8月25日(水)



A 講座【樹脂ねんど細工】

月 日	内 容
(1) 9月6日(月)	◆樹脂ねんどを使って一輪ざし、リース、雛人形を作ります。 【参加費】1,500円 【教材費】2,500円程度(5回分) 【持参物】水彩絵具セット一式・つまよう枝・ハンドタオル
(2) 9月15日(水)	
(3) 9月27日(月)	
(4) 10月4日(月)	
(5) 10月18日(月)	

B 講座【パンフレット作成講座】

月 日	内 容
(1) 9月7日(火)	◆ワードを使ってパンフレットを作成します。 日本語入力がスムーズに出来る方対象。 【参加費】900円 【教材費】300円程度(3回分) 【持参物】ノートパソコン
(2) 9月14日(火)	
(3) 9月21日(火)	

C 講座【ビーズ講座】

月 日	内 容
(1) 9月22日(水)	◆初心者を対象にネックレス、チョーカーを作ります。 【参加費】900円 【教材費】3,000円程度(3回分) 【持参物】ラジオペンチ等
(2) 9月29日(水)	
(3) 10月13日(水)	

D 講座【てん刻講座】

月 日	内 容
(1) 9月17日(金)	◆自分の落款と来年度の干支(卯)をてん刻します。初心者も経験者も楽しめる講座です。 【参加費】1,200円 【教材費】1,000円(4回分) 【持参物】てん刻用道具一式 ※てん刻道具を持っていない方はてん刻セット：4,500円で斡旋します。
(2) 9月24日(金)	
(3) 10月8日(金)	
(4) 10月15日(金)	

E 講座【秋の姫路散策】

日 時	11月18日(木) 内 容
出発：7：30 (アグリセンター大宮前) 帰着予定：17：30 定員 30名 【交通手段】市有大型バス 【参加費】4,300円(昼食代込) ※ 申し込み多数の場合は抽選	西国観音霊場第27番 書写山圓教寺 映画「ラストサムライ」のロケに使われた寺。「西の比叡山」とも称され僧侶の修行の道場としても栄えた。紅葉した山々をロープウェイから眺めながら書写山に入山します。 ※奥の院まで200mほどの距離があります。
	好古園 姫路城を望む、池泉回遊式の日本庭園。九つの趣の異なった庭園郡で構成され、その面積3.5ha。滝や池を配置した日本庭園は見応え充分です。



米粉をつかったもちりパン コメっ粉パン倶楽部

- 内 容: パン作りの生地から成型までの技術の習得(基本生地からのアレンジなど)
 ※米粉とドライイーストを使い、ガスオーブンで調理します。
- 定 員: 15人(最少催行人数10人) ●時間:10:00~13:30(試食含む)
- 対象者: 京丹後市在住の方で4回全て参加できる方(全くの初心者も可)
- 日 程: 4回 平成22年10月8日(金) 10月22日(金) 11月12日(金)11月26日(金)
- 会 場: アグリセンター大宮 調理加工実習室
- 参加費: 3,000円程度 前納(要:別途材料費 1,000円/回)
- お申込: アグリセンター大宮(69-0662)へ電話で(申し込み多数の場合は抽選)

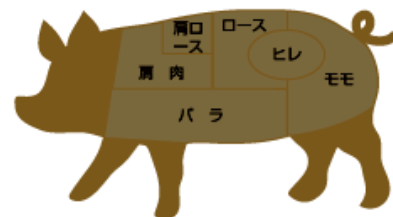


夏バテ防止の食事



体内では気温が上がるとビタミンB1の消費が増えます。ビタミンB1はエネルギー源である糖質を燃焼する際に必要とされます。ビタミンB1がないと糖質はエネルギーに変換できません。夏場の疲労感や倦怠感対策としてエネルギー源を糖質に加えるビタミンB1を積極的にとるようにしましょう。

ビタミンB1を多く含む食品としては、豚肉、米ぬか、ゴマなどがあげられますが、この中でも特に豚肉には良質で大量のビタミンB1が含まれています。さらにこのビタミンB1を効率よく体内に吸収するためにはニンニクが有効に働きます。夏場の食事に、ニンニクのみじん切りを加えていためた豚肉にご飯といったメニューはいかがですか。



きゅうりには利尿作用と体内の熱を下げる効果があります。



ウリ科の食品スイカにも利尿作用、熱冷まし効果があります。