



倉敷西公民館

広報

No. 104

発行所：倉敷市倉敷西公民館 倉敷市八王寺町199-3 TEL：086-424-3610

ホームページ：http:// www.kurashiki-oky-ed.jp/kurashiki-nishi-ph/

公民館活動が 元気です！ Part 2

前号に引き続いて、公民館活動の紹介です。

地域の行事でも公民館を利用してくださっています。



【ゆる体操】

ゆったりとした体操で、体も心も「ゆる」くなります。

高齢者
料理教室が
ありました

中洲地区福祉協議会が、高齢者料理教室を行いました。

高齢者の方、23名の参加でした。
献立は、ごぼうハヤシライス、ポトフ、キャベツとリンゴのサラダetc、でした。男性の方が5名で、家庭でも今日の教室が役立てばいいですね。



【てがるな料理】

和気あいあいと楽しく料理。



【水墨画】

墨だけで！すごいです。



【参加者の感想】

- 楽しくやれました。おいしいです。
- 家でもやってみよう。
- チャンスがあればまた参加したい。