

島子地区にお住いのみなさん全員が地区振興会の会員です！

島子地区 振興会

【編集・発行】

島子地区振興会

有明町大島子2550-1

TEL 0969-52-0452

健康歌謡教室が開催されました。



2019年1月25日（金）に、公民館出前講座『健康歌謡教室』がコミセンにて開催されました。昨年度もこの講座を行い、その時にお世話になった『長島裕子』さんが今年も講師をしてくださいました。

寒い中、この日は30名近くの方が参加され、大いにカラオケを楽しんでいらっしゃいました。

『思い出酒』『さざんかの宿』『北国の春』や、

天草の名がついた曲など、皆さんご存知の名曲を思いっきり歌い、寒さも吹き飛んだかと思います。様々な健康効果もある『歌う』ということ。普段の生活でも取り入れたいですね。

男性料理教室 開催！

平成31年2月7日（木）に、食改さん主催による『男性料理教室』が開催されました。

この日のメニューは『ビーフシチュー』『ほうれん草と人参のワサビ和え』『キャベツの胡麻和え』の3品。皆さん大変手際よく進められていました。役割分担もばっちりです！おかげで立派な昼食が出来上がりましたよ。今回も、野菜たっぷり、塩分控えめの、とっても体に優しいメニューでした。



男性料理教室で習ったことを活かして、ぜひ家庭でも自分のために、家族のために腕を振るって下さいね。ごちそうさまでした！



島子地区振興会・婦人会からのお知らせ



3月3日（日） 午前12時ごろに一人暮らしのお年寄りを対象とした雛寿司をお届けします。

島子婦人会の方がお届けしますので、自宅で待っていてください。