

参加募集 おこっペスタイル ま・な・ぶ 9月号

毎回参加者がきめたテーマ(まなぶ編・つくる編・つたえる編)について、学んだり・作ったり・伝え合ったりと
いったことをしています。ゆるゆると楽しみながら、一緒に学び合い、人から人へ知恵や思いを伝え合い、受け取る
そんな会です。参加したい回だけの参加も、時々の参加も自由です。

☆つたえる編 「高齢者下宿訪問～ネイルサロン ご一緒しませんか？」

高齢者の方たちにも楽しんでいただきたい♡と、『出張ネイルサロン♪』を開催します。

おこっペスタイルま・な・ぶネイルアート講座に参加いただいた竹部祐子さん・前田寿子さんが高齢者下宿の方
たちの手を美しく彩ります♪実はネイルが得意☆一緒にやってみたい☆楽しく交流してみたい☆
我が子を幅広い年代の方と触れ合わせたい☆・・・などなど、どんな方でもご一緒していただけます♪

◎日時 9月5日(火) 10:00～11:30

◎場所 興部町高齢者下宿(興部町仲町) ネイル・ハンドマッサージ

◎お問合せ・参加ご希望の方は、下記、事務局までご連絡ください

☆つたえる編 「愛あるご飯作り～大人のデザート 栗の渋皮煮」

町内在住の方から教わった“あの人の美味しいご飯”

身近な素材で、簡単においしくできるメニューと一緒に作ってみませんか？

今回は旬の栗を使った、栗の渋皮煮♪ちょっと難しそうなイメージですが、

丁寧に簡単に美味しく、家庭でもできる手仕事を教えていただきます。

しあわせな食卓のヒント～たくさん見つけましょう！

◎日時 9月29日(金) 10:00～13:30

◎場所 緑ヶ丘 藤田宅

◎講師 元おこっペ町在住 近藤幸子 様(2016.3・9・10月号 2017.3・6月号 講師)

◎メニュー ♪贅沢で上品な味 栗の渋皮煮 ♪秘伝の味餃子 ♪具たくさんトマトスープ

◎申込締切り 9月20日までに申し込みください

※ 持ち物、お申込の際、詳細お伝えします

※ 当日材料費を集めます

お申込み・お問合せ おこっペスタイル ま・な・ぶ 藤田(82-3869/090-8371-7983)

「おこっペ長寿大学活動日記」～心も身体もリフレッシュ 「シニアヨガ教室」編～

去る7月21日(金)、紋別市にてヨガ教室「Studio Yoga」を主宰されて
いる二宮淳子先生をお迎えし、シニアヨガ教室を実施しました。高齢者で
も無理のない姿勢で取り組むことができる高齢者向きのヨガ教室で、終始リ
ラックスした雰囲気の中での開催となりました。途中、横になる姿勢の時に
は、あまりのリラックスさから、睡眠に入ってしまう学生もいるくらい、ゆ
ったりとした教室になりました。



おこっペ長寿大学では受講生を募集しております。大学と言っても堅苦し
いことは何ともありませんので気軽にお越し下さい。また、見学も可能ですの
で興味ある方は下記宛ご連絡願います。



おこっペ長寿大学事務局(興部町教育委員会社会教育課内)

電話82-2552 近藤

編集後記

てください!!

気づけば8月もあっという間に終わり、もう9月になります。9月には、敬老会や興部中学校の
定期演奏会もあります。10月には興部高校の定期演奏会もあります。みなさんぜひ足を運んでみ

成田

発行：興部町教育委員会 社会教育課

〒098-1615 興部町仲町(中央公民館内)

Tel 82-2552 / Fax 82-3011 okp-k.syakai@town.okoppe.lg.jp