

3月6日(日)は スタンプラリーですよ!

スタンプラリーの申し込みをお忘れですか?25日現在、参加申し込みをされた方は50名です。今年も第6回スタンプラリーを開催します。是非、ご参加下さい。

参加者の皆さんは、受付を済まされた後、長短二つのコースに分かれて指定されたポイントを巡ります。

長距離コース…… 9:50 集合 10:00 出発

短距離コース…… 10:00 集合 10:15 出発

参加者の皆さんは、コースを巡りながらチェックポイントでカードにシールを貼ってもらって下さい。

無事にゴールされた方は、社協女性陣手作りの豚汁とお弁当を受け取り、②教室で昼食をとっていただきます。昼食の後、見事完歩された方には完歩賞をさしあげます。(完歩されなくても、参加することに意義ありです。遠慮せず参加して下さい。)

申し込みは3月2日(水)までとします。

参加される方は、参加費300円を添えて、今すぐセンター受付に申し込んで下さい。(スタッフとして参加される方も申し込みをお願いします。)

当日は小雨決行としますが、雨のため中止の時は、11:30 から昼食会を開きます。参加を申し込まれた方は、文化棟②教室にお集まり下さい。

3月20日の「歩こう会」は、例年、スタンプラリーで代替し、3月20日はお休みにしていましたが、1月・2月と雨が続き、「歩こう会」をお休みにしているため、今年は3月20日の「歩こう会」も実施します。次回の会報で詳しくお知らせします。

ウォーキングにふさわしい服装と飲み物をお忘れなく!

「健康づくり推進員」を募集します!

「健康づくり推進員」は、朝倉市健康課と連携して住民の皆様の健康づくりを推進します。

推進委は2名、任期は28年・29年の2年間です。男女を問いません。市の会議、行事等への参加は7~10回ほどです。

美奈宜の杜独自の活動としては、「ステップ運動」、「歩こう会」、「料理教室」等です。健康づくりに関心がある、以前に健康づくりにかかわったことがある人の参加をお願いします。

申し込みは、コミュニティ協議会事務局 (TEL 23-9008) 期限は3月20日までです。宜しくをお願いします。

「楽食」からの

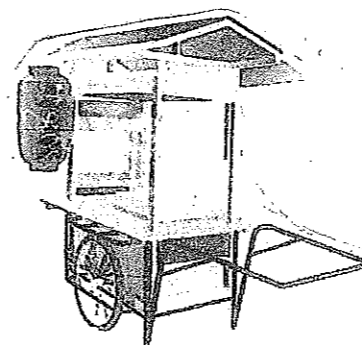
お知らせ

次回、3月15日(火)の楽食は、おやつとして「桜餅」をお届けします。おやつはお弁当をお届けしているご家庭の一つ、無料でお届けします。普段、お弁当を希望されていない方で、おやつを希望される方は、遠慮なくセンター受付に連絡して下さい。

私たち楽食は、第3火曜日9時に調理室に集まります。16名~18名のメンバーで、毎回お届けする約60食のお弁当を11時30分までに作ります。そのためには、事前に献立の相談、試作、材料の買い出しを済ませています。

できる限り地元の材料を使って、季節感のあるお弁当をと心がけているのですが……。私たちは、お弁当を召し上がって下さる皆さんの生の声(感想)を聞きたく思っています。お届けして下さる社協の方にお伝え下さい。

3月の末には、改めて来年度のお弁当の希望をとります。これまで遠慮されていた方、新しく75歳になられる方、もうしばらくお待ち下さい。



28日(日)16:30~

屋台村で~す!

飛び入り大歓迎です。

今年もお店が出そろいました。

春巻き or シュウマイ
スイーツ タルト
ショートケーキ
マンゴーゼリー
ロールキャベツ
ミニどら焼き・油揚げ焼き
スコッチエッグ弁当
焼きギョウザ・いなり寿司

猪と筍の煮物
中華ちまき
ちらし寿司
手羽先・牛蒡酢
煮物・漬け物
焼きそば
鱈のつみれ汁
おでん・おにぎり

出店者の皆さんは、それぞれ腕に自慢のお料理に、さらに磨きをかけてくださっています。寒い冬の一晩、心尽くしのお料理を食べながら、一杯飲んで、語りましょう! 100円玉を用意して下さい。

「美奈宜の杜って、いいな~」を実感しましょう!