



7月4日 健康クッキング教室を実施。

『骨元気メニュー』

◎もち麦ご飯 ◎鶏肉と厚揚げのトマト煮込み

◎小松菜のアーモンド和え

◎**やかましい**味噌汁

《 **や**⇒野菜 **か**⇒海藻 **ま**⇒豆類 **し**⇒シイタケなどキノコ類 **い**⇒芋類 》

府中市の食生活改善推進員から、『骨粗鬆(こつそしょう)症』のお話と”食べて動いて折れにくい骨”をつくる食生活のコツが聞けました。少しだけ紹介します。



7月5日 府中第一中学校の全員で地域をキレイに！

暑い中、南公民館(緑ヶ丘集会所)には、9名の生徒が駐車場周辺の除草を行ってくれました。地域の方も一緒に作業を協力してもらってスッキリきれいになりました。地域の方から、久しぶりに顔が見れて「成長を感じるね」とのお声にホッコリ！

♪ たのしく歌おう 歌唱教室

日 時 令和6年 8月24日(土)
15時～16時頃

場 所 南公民館 2階 集会室



対 象 どなたでも

※ 今回から、歌詞本をお持ちでない方のみ申し込みをお願いします

参加費 300円

持参物 お茶(水分補給)

講師 神野 靖子さん

8月の予定

1日 お菓子作り教室

7日 }
21日 } あみもの

22日 洋裁教室

毎金曜日 エコクラフト

※ 興味をお持ちの方は
見学からでもどうぞ！
公民館へおたずねください

公民館開館日時 火～土曜日 午前9時～午後9時

職員在館時間 火～土曜日 午後1時～午後7時

※ 不在の場合もあります。休館日 日、月曜日 祝日



クーリングシェルダー実施中！

