

# おやじの料理教室 講座

## ◆経緯と経過◆

平成22年、大井公民館の主催講座として立ち上げたもので、その体制で2年間経過したあと、自主講座として平成24年から現在の形で5年継続されているものです。

現在の登録会員は、9名。2ヶ月に一度開催しています。

(講座生の年齢層は、60歳代から80歳代です。)



## ◆効果◆

地区の栄養委員さんにレシピをお願いし、当日、会員のみなさんに配布して料理に挑戦しています。栄養委員さんの指導はやさしく、丁寧に教えてくださるので最高です！

皆さんの料理の腕前も上がり、料理にかかる時間もかなり短くなってきています。講座生の中には自宅に帰ってから復習し、家族サービスに貢献されてる方もいます。

## ◆講座風景写真◆



# ストレッチ体操講座

## ◇ねらい

中高年者の方が、少しでも家から出て、みんなとふれあう場を増やそうと開講しました。楽しく体操をしながら、健康維持につとめることをねらいとしています。

## ◇活動の様子



タオルを使って背筋を伸ばします



座ってストレッチをします。  
(う～ん。イテテテテ・・・・・・・・)



指の体操！！  
「10まで数えられるかな！？」

ボールを使って体をひねります。  
「上手にできるかな??」



## ◇効果

講座に出席することにより、地域の人とコミュニケーションができ、体操することで健康を維持することができている。足が悪く歩くのが辛かった人がいまは楽に歩くことができている。