



公民館報

No.72
2025.6.1

よしだ

E-mail: yoshida@city.shiojiri.lg.jp

<https://www.facebook.com/yoshidakominkan/>

発行／吉田公民館
TEL86-8611
FAX86-8830
印刷／(有)信陽堂印刷所



吉田公民館
フェイスブック
QRコード

令和7年度の公民館活動がスタートしました

世界の料理教室

北インドカレー



4月13日に今年度初の公民館講座が開催されました。

内容は、吉田地区在住の方で、松本市にて「DOON食堂 印度山」を経営している方によるカレー講座です。

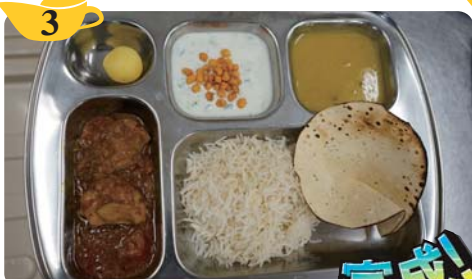
スパイスの効能と、カレーを美味しく作るコツを教わりながら調理し、完成後は食べ方を学びつつ味わいました。



まずは材料切りから



コツは基本弱火で煮込む



本格的なインドカレーが



参加者全員でカレーを味わう

今年度で13年目
となる健康講座

のびのび健康時間

健康運動指導士の赤津先生による「100歳まで要介護を遠ざける」「いつでもどこでもできるストレッチと筋トレ」「ウォーキングの基礎」「生活習慣病とフレイル予防のための基礎と運動」「認知症を予防しよう」などをテーマに木曜日と火曜日の2班、各18回実施しています。

