



第479号

きすな



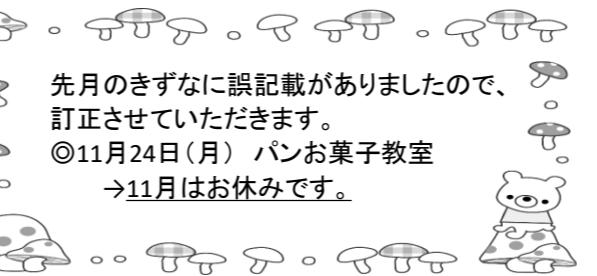
令和7年11月4日

部長 阿部 初美

事務局 前田 愛美

TEL 938-4888
FAX 938-2589

女性部だより

《発行責任者》
《発行担当者》

先月のきずなに誤記載がありましたので、訂正させていただきます。
◎11月24日(月)パンお菓子教室
→11月はお休みです。

女性部健康大会を終えて

10月15日(水)JA粕屋本所にて女性部健康大会を開催し、女性部員67名が参加しました。昨年に引き続き、健康運動指導士・管理栄養士の小金丸桂子氏を講師に招いて「健康になるための日々の食事・運動のポイント」についての話を聞きながら、姿勢の確認やタオルを使用した上半身に効くストレッチ、日常生活で続けられる体操として「10分ランチフィットネス体操」をしました。参加者からは「普段使わない筋肉を動かせてよかったです」「貢献寿命について知ることができた」など、参加してよかったですとのお声をいただきました。体操後にはじゃんけん大会を行い、大変盛り上がりました。

↓参加者全員で「10分ランチフィットネス」実践！



↑【講師】小金丸桂子先生



褒め合いタイム♪

じゃんけん大会★



♪じゃんけんで皆さん大盛り上がり♪

10月22日 料理教室(本所サークル)を行いました♪

2回目の料理教室を行いました。今回は“身体に吸収しやすい栄養の組み合わせ”を意識した4品を作りました。
「家で簡単に作れそう！」「今晩の夕食で作ってみるね！」など、嬉しい言葉をいただきました♪



☆メニュー☆

- ・梅ひじきぶりかけ
- ・油揚げ餃子
- ・さつまいもの腸活スープ
- ・にんじんしりしり



各支所の活動を紹介します♪

10月21日仲原・大川合同支所活動で多肉植物の寄せ植えをしました。

参加者 女性部 13名

みなさん集中して、素敵な作品を作られていました♪
講師 塚原陽子先生

10月24日 新宮支所活動でパン教室をしました。

参加者 女性部 24名

和気あいあいとパン作りを楽しまれています♪
・あんぱん
・ひよこちぎりパン

講師 山田和代先生



10月31日 宇美支所活動で交流会をしました(井野山散策雨天中止)

参加者 女性部 16名

残念ながら、雨天で井野山散策は中止となりましたが、みなさんで楽しく交流会をしました♪
山登りは再チャレンジ！

井野山ステッカー

11月の行事予定

11月の行事予定		12月の行事予定	
1 土		1 月	習字教室 10:00
2 日		2 火	
3 月	文化の日	3 水	
4 火		4 木	
5 水		5 金	
6 木		6 土	
7 金	青柳支所活動 (熊手作り) 18:30	7 日	
8 土	篠栗支所活動 (バッグ作り) 13:30	8 月	
9 日		9 火	
10 月	習字教室 10:00	10 水	
11 火		11 木	お正月ガーデニング (南部育苗センター)
12 水	プリザーブドフラワー教室 10:00	12 金	宇美10:00 須恵13:30
13 木	支所職員合同活動 須恵(グランドゴルフ) 仲原(支所ガーデニング) 久山(グランドゴルフ)	13 土	
14 金		14 日	
15 土		15 月	習字教室 10:00
16 日		16 火	
17 月	習字教室 10:00	17 水	
18 火		18 木	お正月ガーデニング (北部プラザ) (新宮10:00・青柳13:30)
19 水	ふれあいの旅 1班 (久山・新宮・青柳・仲原)	19 金	お正月ガーデニング (上久原公民館)
20 木	ふれあいの旅 2班 (宇美・須恵・大川・篠栗)	20 土	久山 10:00 仲原・大川・篠栗 13:30
21 金		21 日	
22 土		22 月	パンお菓子教室 9:30
23 日	勤労感謝の日	23 火	
24 月	振替休日	24 水	
25 火		25 木	宇美支所活動 (お正月フラワーアレンジ) 10:00
26 水	宇美支所活動 (しめ縄作り) 10:00	26 金	
27 木	ガーデニング教室 10:00 13:30	27 土	
28 金		28 日	
29 土	第39回 農業まつり	29 月	
30 日		30 火	
31 水		31 水	大晦日