

蒲生地区公民館だより



蒲生で『映画の日』

大きな画面で
お楽しみ下さい。
今回の作品は、こちら
です。



お終活*再春!人生ラブレター

71才
シャンソンに
挑戦!



月日：8月21日(金)

時間：13：30～15：30

場所：一寸法師の館 ホール

参加：無料 ※予約不要

誰の心の中にもきっとある若かりし頃の
夢や憧れ。青春時代の夢に、もう一度挑戦し
よう! さあ、お楽しみは、これから。

“笑って、泣けて、役に立つ” 人生百年時代
をおう歌するごきげんな映画です。

出演：高畑淳子、橋爪 功、長塚京三、
剛力彩芽、松下由樹 ほか

※楽しい映画を見て、夏の疲れをリフ
レッシュしましょう。

協力：中央公民館



講師は
山下綾乃さん

8月12日 水曜日

9：00～10：00 頃まで

ヨガ
教室

会 場

一寸法師の館

持ち物

ヨガマット or 大きめなバスタオル、
運動できる服装、飲み物、タオル

申込み

8月8日(水)までに一寸法師の館へ

参加費

無料



◎ありとあらゆる筋を、ゆっくりほぐし、心地良いひと時を

多くの方に参加いただき、にぎやかにボッチャ大会を開催しました

今年は和やかでアットホームな雰囲気が見られ、声援あり、歓声あり、作戦伝授ありと参加者皆さんがボッチャを楽しめる姿がありました。



優勝は、このお二人



「作戦は完ぺきなのに、ボールが上手く転ばなかった。来年こそリベンジだ。」
「大胆なナイスショットがすごいなーと感心した。」
12組が手に汗握る熱戦を繰り広げ、優勝は奥田・山本ペアでした。準優勝は川口夫婦ペア、3位は山口・山本ペアで、どの試合も一球一球がハラハラドキドキの戦いでした。

7月16日に米袋でエコバック作りをしました。

印を付け、切って、折って、ボンド付けを何度か行い、途中おしゃべりも楽しみながら素敵なエコバックを作り上げました。2個目では大きさを工夫される方、個性的な形をつくれる方、柿渋を塗られる方もありました。「想像以上にいいものができて嬉しかったです。」「家でも作ってみます。」との感想もありました。



山ノ神ちぎり絵同好会さんの素敵な作品を展示しています。来館の折には、ぜひご覧ください。



今年の運動会は、

10月4日(日)に開催予定です。

詳しい内容は、区長さんからお知らせがあります。



丸ごとピーマン料理

材料 ピーマン5個、ごま油大さじ1
合わせ調味料：水120ml
濃縮4倍つゆ大さじ2

作り方

- ① ピーマンの水けをふき取り、フォークで数か所穴をあける。
- ② フライパンにごま油をいれて中火で熱し、ピーマンを入れて焼く。表面に焼き色がついたら、合わせ調味料を加え、5分ほど煮立て、そのまま冷めるまでおく。

※一晩寝かせると味が染みわたり美味

しさが倍増、ヘルシーで栄養満点、夏バテ防止の一品として大活躍。お好みに鰹節をのせれば、おつまみにもピッタリ！

