

美味しくできたね！ 減塩だし活料理教室

主催 東公民館

7月17日(木) 東公民館主催「減塩だし活料理教室」を開催し8名の方に参加いただきました。前半は市保健師による「糖尿病について」の講座と柴田学園大学健康栄養学科の生徒さんによる「だし活でおいしく減塩」の講座を受講し、後半は東地区食改さん指導の下、調理実習を行いました。

最後は試食をして、美味しいのに体にやさしい減塩の味を実感していました。

無料 地域健康づくり相談事業のお知らせ

主催：黒石市健康福祉部 健康推進課

保健師さんや生活支援コーディネーターがみなさまの相談に応じます。心身に関すること、健診結果の見方、疑問に感じている事柄など健康にまつわること、介護・認知症・高齢者福祉サービスに関する事など、お気軽にご相談ください。

日時：8月18日(月) 午前9時～午後4時

場所：東公民館1階 研修室

※好評をいただいているベジチェックなどもございます。「くろいし涼み処」は東公民館も対象です。皆様のお越しをお待ちしております。

第9回市民運動会開催

総合第2位に輝く

今年の市民運動会は「青の煌めきあおもり国スポ開催469日前記念」として例年より開催時期を早め、天候にも恵まれた6月29日(日) 黒石市運動公園を会場に行われました。今回は高校生など多数参加いただき優勝目指して奮闘いたしましたが、惜しいところで優勝を逃し第2位に輝きました。来年こそは優勝をつかみ取りましょう！



高齢者教室 東ふるさと塾

涼みがてら来てね☆

★「ジェネリック医薬品とは」

「健康で長生きするために」について

日時：8月8日(金)

時間：10時～

場所：東公民館1階 研修室

講師：黒石薬局 薬剤師

開始時間を
ご確認ください

健康そば打ち講座

今月はお休みいたします。

東大正琴の会

今月はお休みいたします。

東ラージクラブ

日時：毎週火・金曜日 午前9時30分～午後4時

場所：東公民館2階 集会室

対象：東地区住民(随時入会可能です)

★傷害保険等は各自で対応をお願いいたします。

冷たくてきもちいい 東地区じゃっこつかみ大会

7月13日(日)「東地区じゃっこつかみ大会」が東公民館で開催されました。青空が広がりこの時期としては良い天候の中、参加した子どもたちはバケツを片手にわいわいがやがや。暑さ対策として屋内で開会式を行った後、合図と共に一齐にイセスに飛び込みました。素手でアツという間に捕まえられたり、手袋をしていても



捕まえられなかったりとイワナとの格闘に大興奮！その後は出店、くじ引き、じゃんけん大会等の催し物を楽しんでいました。

【パトロール隊員募集中！】東地区連絡協議会では青色パトロール隊の活動を実施しています。青色回転灯を搭載した車で下校時の子ども達の安全を見守るために地区内を巡回しています。地域の防犯活動にご協力いただける方を募集中です。詳細につきましては、東公民館(Tel 52-4693)までお問合せください。