国見保健福祉センターで実施している人気の教室を２つご紹介します

# どんぶり会にいっちみっ会？

国見町

♪みなさんも気軽にご参加ください♪

## どんぶり会

町内3ヵ所（竹田津・伊美・熊毛）で、午前10時から実施している男性中心の料理教室です。年間6回から12回、各地区で実施していますが、回を重ねる毎に上達し、今では女性に負けない腕前になりました。

▲この日の献立は、《きのこご飯、さんまの甘辛煮、蓮根の高菜炒め》でした。

▲伊美どんぶり会

▲熊毛どんぶり会

▲竹田津どんぶり会

## いっちみっ会

町内5ヵ所（竹田津・西中・伊美・熊毛・野田）で、午前9時30分～正午まで実施しています。日頃の生活には支障がないが、足腰の弱りを感じている方、日中一人のため人とのふれあいがない方が対象の教室です。毎回健康チェックをした後、体操やゲームで盛り上がっています。

さあ！
ダンベル体操をしましょう！

まず血圧測定をします

▲初めてのドレス姿でハイポーズ！

**問い合わせ**
国見保健福祉センター
☎0978-82-1108