

交流館だより

No.135 平成29年5月1日発行

文京区立目白台交流館

運営：NPO法人ワーカーズコープ

文京区目白台3-18-7 ☎5395-9141

春の味覚

みなさんは春の味覚というと何を思い浮かべるでしょうか？菜花やフキノトウ、春キャベツもおいしいですね。私はというと・・・フキとタケノコに目がなくて、毎年タケノコご飯とフキとタケノコの煮物が春の楽しみです。

タケノコを食べる習慣があるのは、日本・中国・韓国他アジアの一部の地域だけだそうです。90%が水分なので、全体的な栄養価は低いです。疲労回復などにも効果があるようです。まさにこの時期にぴったりの食べ物ですね。しかし、今年は天候不順の影響でタケノコが不作だそうです、ちょっと残念です。

新年度が始まり一月、疲れが出やすい時です。今年はまだインフルエンザも流行しているとのこと、体調管理には充分お気を付けてください。

目白台総合センター施設長 横須賀鮎子

こっこひろば

(乳幼児と親子の遊び場)

毎週水曜日 11時～11時20分

☆手遊び・読み聞かせ・季節の歌など

編物教室 (全2回)

♡かぎ針で編むポーチ♡

日時：5月10日(水)・17日(水)

時間：午後1時30分～午後3時30分

場所：洋室B

定員：15名

(定員になりました)

講師：根上博子先生



フラワーアレンジメント教室

♡母の日アレンジ♡

日時：5月12日(金) ☆受付中

時間：①午前10時～12時

②午後1時30分～午後3時30分

③夜間6時～午後8時

場所：洋室A

定員：各40名(申込順)

料金：1,800円(教材費)

講師：水野エイジ先生

☆キャンセルは5月9日(火)まで



セラバンド体操

(筋力アップ)

毎週木曜日 11時～11時40分

☆ゴムバンドはお貸しします

5月の主な予定



- 2日(火) 午前 目白台雑司ヶ谷町会
6日(土) 午前 運営委員会(ミクラブ会長会)
10日(水) 午後 編物教室(1回目)
12日(金) 午前・午後・夜間
フラワーアレンジメント教室
13日(土) 午前 実行委員会
13日(土) 午前 目白台雑司ヶ谷町会
17日(水) 午後 編物教室(2回目)
17日(水) 午後 転倒骨折予防教室
(区健康推進課)
20日(土) 夜間 高田老松町会
26日(金) 午前 ウォーキング
29日(月) 午後 ソープカービング教室
30日(火) 午後 ソープカービング教室
31日(水) 午後 転倒骨折予防教室
(区健康推進課)

ウォーキング

日時：5月26日(金)

場所：舎人公園

定員：30名(申込順)

受付：5月15日(月)～

☆雨天映画会(和室A)



♡キショウブ田のキショウブが見ごろの頃です