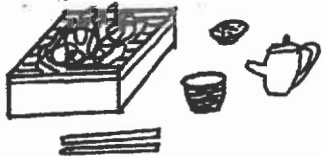


わくわく亭だより

〒424-0929
静岡市清水区日立野24-17

NPO法人 WAC清水さめやかサービス
みんなの居場所 わくわく亭
(T) 054-337-1888



そばを打ってみませんか？

今年も12月になりました。年越しそばでにぎやかに年を越す大晦日をおかえます。当わくわく亭では、毎月第3土曜日に²/₈そば(そば粉8割、わり粉2割)の愛好者のみなさんがそば作りを楽しんでいます。当日の昼食は打ちたて、ゆでたてのおいしいそばに舌づつみを打ち大変喜ばれています。

ご自分でそばを打って、味わってみませんか？

この度、「手打ちそばサ2班」を発足したいと、下記の要領で企画いたしました。先着10名様です。詳細は電話にてお問い合わせ下さい。

1. 実施日は毎月第2土曜日 午前10時～午後1時半

会場はわくわく亭

2. 会費1人1,000円(内訳、利用料100円、食材費及び講師料)

3. 持ち物、エプロン、手ぶき用タオル

水分補給用の飲み物

即希望者は1月20日までにお申し込み下さい

申し込み先 (T) 054-337-1888

又は 090-9184-6548



まぜて〜こねて〜のぼして〜きって

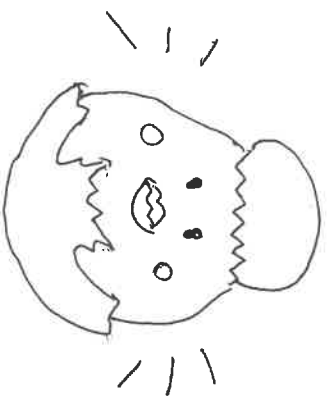
本サ1回は2月10日(土)の予定です。年齢を問わず男性の方、大歓迎です。

(鈴木明子)

たまごは優等生

たまごは毎日の食事でも身近な食べ物ですが、少し前までは1日1個までと言われそれ以上は栄養のとりすぎだと言われていました。近頃は、人が必要な栄養素のほぼすバツ（食物繊維・ビタミンを除く）を補うことができて持に多く含まれているタンパク質は1日に2個食べることによって1日に必要な量の30%を摂取する事が可能だと言われています。高繊維になると肝機能が低下しコレステロールが作られにくくなり、食事が補う必要がありません。たまごは消化吸収も良くカロリーも低いのでダイエットしたい人は積極的に取り入れていくのがおすすめです。

いろいろ食材が値上りしてきているなか、たまごも例外ではありませんが賢く取り入れていきたいですね。



(千葉清美)

わくわく亭 スケジュール

12月スケジュール

令和6.1月スケジュール

活動名	曜日	時間	12月スケジュール					活動名	曜日	時間	令和6.1月スケジュール				
			1週	2週	3週	4週	5週				1週	2週	3週	4週	5週
でん体操	毎週月曜	10:00-12:00	4回	11回	18回		でん体操	毎週月曜	10:00-12:00	4回	11回	18回			
	毎週水曜	"	6	13	20			毎週水曜	"	"	10	17	24	31	
新作の会	毎週木曜	"	7	14	21		新作の会	毎週木曜	"	"	11	18	25		
エヒツク	毎週水曜	13:30-14:30	6		20		エヒツク	毎週水曜	13:30-14:30	6		20			
歌声喫茶	毎週木曜	13:30-15:00	1				歌声喫茶	毎週木曜	13:30-15:00	1					
さしこ	毎週火曜	10:00-15:00	5				さしこ	毎週火曜	10:00-15:00	5					
音楽バザール	毎週水曜	13:30-15:00	12				音楽バザール	毎週水曜	13:30-15:00	12					
絵手紙	毎週火曜	10:00-12:00	19				絵手紙	毎週火曜	10:00-12:00	19					
手打ちそば	毎週土曜	10:00-13:30			23		手打ちそば	毎週土曜	10:00-13:30			20			

※ たまご元に使わずに卵黄だけを使う場合は、卵黄だけをお取りください。

