

豊岡中央交流センター 講座ご案内

焼き立てパン作り講座

日時 10月18日(土) 9:00～12:00
 対象 大人
 定員 12人
 費用 550円(受講料100円 材料費450円)
 持ち物 エプロン・マスク・三角巾・ふきん3枚
 申込み 9月13日(土) 8:30～

パン屋さんが教えてくれるパン講座です。
 家でも簡単に出来るカンパニューとベーコン
 エビを作ります。

病院長による地域医療セミナー
 医療の今を知り、健康寿命の延伸に活かそう

日時 10月23日(木) 10:00～11:30
 対象 どなたでも 定員 30人
 費用 無料 持ち物 筆記用具

山崎病院長から、磐田市立総合病院の医療の最新情報や健康づくりのポイントのお話を聞いた後、病院長による質疑応答を行います。

申込みは8月18日(月)から 平日9:00～17:00
 磐田市立総合病院 地域医療連携室
 電話0538-38-5304へお申込み下さい。

7月26日 夏休み子ども料理教室開催



夏休みが始まって間もない土曜日開催しました。おにぎり、卵焼き、ハンバーグ、りんごとキャベツのサラダ、牛乳寒天の計5品のお弁当を作りました。料理はあまり経験がないという子どもも多く慣れない手つきでしたが、玉ねぎのみじん切りやりんごの皮むきを頑張りました。苦労して何度も巻くのを繰り返した卵焼きも綺麗に焼きました。そうして3時間奮闘し美味しいお弁当が完成しました。



豊岡東交流センター 講座ご案内

色でおしゃれを楽しむ
 「大人のための色彩講座」

日時 10月4日(土) 10:00～12:00
 対象 大人
 定員 10人
 費用 1,000円(受講料100円:資料代900円)
 持ち物 筆記用具
 申込み 9月4日(木)8:30～

服の色選び、つい感覚まかせになっていませんか? 難しそうに見える配色も、ルールを知ればとてもシンプル。毎日のコーデがもっと楽しく、もっと私らしくなります。大人のおしゃれに効く、やさしい色彩レッスンです。

足もみ脚もみ健康法
 「官足法講座」

日時 10月16日(木) 10:00～11:00
 対象 大人
 定員 8人
 費用 600円(受講料100円:資料代500円)
 ※再受講で押棒をお持ちの方は資料代不要。
 持ち物 ハンドクリーム、タオル、動きやすい服装
 常温水又は白湯を入れた水筒
 申込み 9月17日(水)8:30～

足裏の反射区や脚を、深く強くもみほぐすことで、全身の血行を促し内臓を活性化させる官足法です。自宅でも続けられる自己ケア方法を教わります。少しの痛みを笑いに変えて健康になりましょう。

豊岡東交流センター ロビー展示

9月2日(火)～30日(火)
 「書道展」 鈴木豊邑(ほうゆう)

10月1日(水)～31日(金)
 「きりえ作品展～秋・冬・他～」 山田富保

令和7年8月20日号

豊岡 中央・東
 交流センターだより

交流センターカレンダー
 令和7年9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

は閉館日です。

豊岡中央交流センター
 インスタグラム



@TOYOOKACHUO_KORYU

豊岡中央交流センター
 〒438-0116 磐田市吉貫地76番地5
 ☎:0539-62-9130
 fax:0539-62-9155
 Email:toyookachuo-koryu@sage.ocn.ne.jp

豊岡東交流センター
 〒438-0106 磐田市敷地1187番地3
 ☎:0539-62-6669
 fax:0539-62-3426
 Email:toyookahigashi-koryu@tiara.ocn.ne.jp

豊岡中央交流センター

劇団たんぼぼ公演 あやうし!ズッコケ探検隊

中学生ボランティアがお手伝い

7月19日(土)劇団たんぼぼ公演「あやうし!ズッコケ探検隊」(主催:豊かなふる里・明るい子供を育む豊岡の会)が豊岡中央交流センターで午前と午後の2回公演が開催され、幼児から高齢の方まで合わせて約400人が観劇しました。会場内は笑いや歓声に包まれ、演者が客席を回る場面では、目の前で繰り広げられる演技に興奮していました。公演が終わると、出口付近で演者と来場者がタッチや記念撮影をし、最後まで、皆さんとても楽しんでいただけよう。今年も、豊岡中央・東地域づくり協議会の子供・若者健全育成部会では、小学校最後の年となる6年生の希望者へ観劇支援を行いました。また、中学生ボランティア6人が案内やチケット確認、会場整理など、笑顔で来場者を迎えてくれました。豊岡地区での劇団たんぼぼ公演は平成4年から33年にも渡り行われてきました。「子どもの頃に観たたんぼぼ公演を自分の子どもにも観てもらいたい」という思いで来てくれた方もいらっしゃいました。これからも、みんながワクワクできるような公演を続けてほしいと思います。



午前・午後とも約200人が観劇



ステージから降りて客席での演技



公演後、演者とふれあい

まちの保健室【健幸のまど】

磐田市健康増進課 ☎:0538-37-2013

9月20日(土) 豊岡中央地域づくり協議会まつり 出張まちの保健室

中央地域づくり協議会まつりに健康づくりブースを出展します!! ぜひお立ち寄りください。

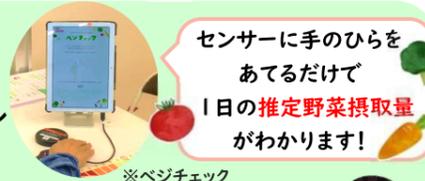
内容(予定)

時間:12時～16時頃
 場所:豊岡中央交流センター多目的ホール
 体験:①ベジチェック

②これで君も健幸マスター!

～健康クイズに挑戦して「いわたっ子健幸マスター」に認定～

簡単なクイズにチャレンジして、体のしくみや健康の秘訣について楽しく学びませんか?



センサーに手のひらをあてるだけで1日の**推奨野菜摂取量**がわかります!

※ベジチェック

いわたっ子健幸マスターと仲

やくわり

- よい生活習慣で、自分の健康を自分で守る!
- 健康情報を親や友だちに伝えて、まわりのみんなを『健康で幸せ』にする!



認定の証に
 しっぺいオリジナル
 グッズをプレゼント!!

健康増進課 豊岡地区担当保健師 高橋綾乃

