e-とこ活動の様子です。写真と合わせてご覧ください。

文化財ウォーキング～あさぶら～

11月28日、第1回「朝日ぶらりまち歩き」があり、10名の参加でした。朝日観音　福通寺の歴史・仏像にまつわる話などを住職にしていただき、参加者は興味深そうに聞き入っていました。※雨のため福通寺のみの拝観となりました。

しめ縄づくり

12月12日、宮崎の陶部グリーンファームから講師にお越しいただき、しめ縄づくり教室を開催しました。専用の道具を使い生藁の立派なしめ縄が神棚用と玄関用の2つ完成し、参加者は大満足の様子でした。

わくわくマジッククリスマス

12月13日、あさりんのほっぺ主催の「わくわくマジッククリスマス」がありました。サンタとトナカイも登場し、一緒にマジックショーやビンゴを楽しみました。キーボードの生演奏もあり一足早くクリスマス気分を味わいました。

スイーツづくり教室

12月20日、あさひ愛農園の寺坂大地氏にお越しいただき、「まるごとりんごタルト」を作りました。タルト生地は米粉で作られたものを使い、生焼けにならないコツ等を教わりながら、クリスマスらしいスイーツを完成させました。

ウォーキング仲間募集！

～ノルディックウォーキングは認知症予防に効果あり～

ポールを使うことで全身の約90％以上の筋肉を使うことができ、
エネルギー消費量が約20％アップし、効率よく有酸素運動が行えます。
大股で少し速く歩くことで脳に強い刺激が伝わり、どんどん活性し
認知症予防につながります。
その上「ただ歩く」よりも疲れを感じずに長時間ウォーキング出来ます。

※ポールの貸し出しもあります。

日時：毎週火曜　9時～10時30分

場所：朝日体育館　※4月からは町営球技場から外を歩きます。

すべての応募受付・ご質問等は、e-とこ朝日事務局（TEL　34-7771）までお願いします。