e-とこ活動の様子です。写真と合わせてご覧ください。

「魚のさばき方教室」

2月26日、魚のさばき方教室があり10名の参加でした。基本的なさばき方やコツを教えていただきました。さばいた魚は味噌煮込みにし、パックに6切れずつ詰めて持ち帰り、美味しくいただきました。

「おはしの持ち方教室」

3月6日、3歳~小学6年生対象のはしの持ち方教室があり、保護者の方も含めて23名の参加でした。実際にはしを持ち、手の形、指の動かし方などを参加者全員で学びました。

「糸生 スティックリング講習会」

3月16日、糸生分館にてスティックリング講習会を開催しました。6名の参加で、基礎から試合での戦略まで実践しながら教わりました。糸生分館では毎週火曜日午後1時30分～午後3時まで定期開催中です。皆さまの参加お待ちしています！

「ノルディックウォーキング講習会」

3月16日、ノルディックウォーキング講習会を開催し8名の参加でした。冬季の間に新規参加者が3名増え、講師から基礎をしっかり学びました。4月になり桜の下をウォーキングするのが楽しみですね。

ウォーキング仲間募集！

桜の下を仲間とお話ししながら、楽しくウォーキングしましょう♪

日時：毎週火曜　9時～10時30分

集合：町営球技場 駐車場

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。半足分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。

※ポールは無料で貸し出します。

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。