

体育協会だより

ひらかわスポーツクラブ

ひらかわスポーツクラブでは、子どもから大人まで幅広い年齢層を対象に「誰でも」「いつでも」「世代を超えて」「好きなレベルで」をモットーに全5教室を開催しています！

子どもを対象とした教室では、バランス感覚や柔軟性、反射神経、俊敏性、持久力を養い、ケガに強く危険を回避する能力をそれぞれのレベルに合わせて指導します！

大人を対象とした教室は、日頃から健康を意識している方や、体力をつけたい方、運動したいけど何をしていたかわからない方におすすめです。誰でも簡単にできる運動習慣を身につけ健康なカラダづくりをしましょう！

今よりもう少しだけ体力をつけたい気持ちのある方、ぜひ一度体験しに来てください！

皆さんの参加をお待ちしております！

教室名	対象	曜日	時間
子ども体操教室	5歳以上	火・水・土	16:30～17:30
バドミントン教室	5歳から中学生男女	水・金・土	水・金 17:30～18:30 土 18:00～19:00
レクリエーション教室	18歳以上の男女	火	10:00～11:00
ヨガ教室	18歳以上の男女	火・水 木・土	火 13:30～14:30 水 19:00～20:00 木① 13:30～14:30 木② 19:30～20:30 土 10:30～11:30
プライベートレッスン	18歳以上の男女	要相談	

問合せ 平賀体育館 ☎44-5010(9時～21時、月曜日休館)
※月曜日が祝日の場合は、翌日の火曜日が休館となります。

文化協会だより

大正琴すみれ会

大正琴すみれ会は、旧平賀町中央公民館での活動として、広船の外川チカ先生が発会されました。以来、先生の指導のもと毎年市民文化祭や催し物に参加、ひな祭りには老人ホームなどの訪問といった活動をしています。

平成26年に先生が他界されましたが、愛好者同志で目標を持ち日々練習を続けています。少人数ですが会員親睦のため会食や小旅行を実施しながら、和気あいあいと月2回の稽古に励んでいます。

もしご興味がありましたら、ぜひ教室においでください。

日時 第1・第3金曜日(都合により変更あり)
9時30分～12時

場所 文化センター

問合せ 代表 葛西妙子 ☎44-7703



食育通信

給食の人気メニュー紹介！ 「長いもと豚肉の炒め煮」

材料(4人分)			
・長いも	400g	・清酒	小さじ1と1/2
・ぶた肉	200g	・さとう	小さじ1
・にんにく	10g	・しょうゆ	大さじ2
・サラダ油	適宜	・和風だしの素	少々
		・水	60～80ml

生で食べることの多い長いもですが、学校給食では炒め煮にしています。ごはんには合うので大人気です！



作り方

- ①長いもは乱切りにする。
豚肉は一口大に切り、酒をまぜておく。
にんにくはすりおろす。
- ②フライパンに油をしき、豚肉とおろしにんにくを炒める。
- ③豚肉に火が通ったら、長いもを加えて軽く炒め、分量の水を加えて蓋をして蒸し煮にする。
- ④長いもに火が通ったら、調味料を加えてさらに炒め、味を整える。



問合せ：平賀学校給食センター ☎44-2835

再開

さるか荘が リニューアルオープンします

猿賀公園内に立地する温泉・保養施設「さるか荘」は、昨年の10月6日から改修工事のため休館し、ご不便をお掛けしておりましたが、まもなく工事を終え、4月1日に再開することになりました。

装いを新たにオープンする「さるか荘」にどうぞおいでください。



リニューアル記念事業

1. 桃ドーナツ振る舞い
対象 入浴者先着50名
期間 4月1日～3日
2. 入浴回数券割引販売
13枚綴り通常3,500円 → 3,000円
限定200セット

問合せ：有限会社おのえ企画(指定管理者) ☎57-5316