



6月今渡地区センターだより

No.533 令和8年6月1日 今渡地区センター発行 Tel 25-2602
http://www.city.kani.lg.jp/4598.htm

今渡地区の人口
(令和8年5月1日現在)
人口: 9,898人
世帯数: 4,649世帯

《地区センター講座》 申込みは、二次元コード、今渡地区センター窓口またはお電話で
☎25-2602 (日曜・祝日以外の8:30~17:00)

「夏バテ防止レシピ」簡単Cooking

～猛暑・酷暑にも負けず、夏を楽しもう！～



夏バテ予防には毎日の栄養摂取が欠かせません。
そのための必要な栄養素を知り、“おすすめ料理”と一緒に調理して
暑さに負けず元気に乗り切りましょう。

- ＜献立＞
- しょうがの炊込みご飯
 - 彩り豚巻き
 - 変わった白和え
 - 酸辣湯風スープ

日時 6月12日(金) 10:00~13:00

場所 可見市福祉センター 2階調理実習室

講師 市健康増進課 佐津川俊介主査栄養士

参加費 600円

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、ふきん2枚、水分補給飲料水

定員 16名 *定員になり次第受付終了



楽しく笑顔で「3B体操」講座

「遊びの要素・気軽に・体に無理なく」をキーワードに、
楽しく笑顔で健康体操。

ボール、ベル、ベルター(3B)の用具を使った運動
で、しっかりとした健康効果が期待できます。

「体を動かしたいけど、激しい運動は…」とお考えの方、
ぜひこの機会にお気軽に参加ください。

日時 6月30日(火) 9:30~11:30

場所 今渡地区センター 2階ホール

講師 小森 由美子 先生

定員 20名 *定員になり次第受付終了

持ち物 水分補給用飲料水、運動用服装、

上靴用運動靴、

ヨガ用マット又はバスタオル

参加費 無料



＜今渡地区社会福祉協議会主催＞

6月の今渡サロン

～smileカフェ～
まったり いまわたり



ボランティア
スタッフ募集中

日時 6月10日(水) 9:30~

毎月第2水曜日

場所 今渡地区センター1階視聴覚室

参加費 100円(コーヒー・紅茶とお菓子代)

*6月は、“奏楽(そら)”による箏(こと)
とピアノの演奏を行います。

事前予約は必要ありません。
当日、ぜひお越しください。



＜6月予定＞

日にち(曜日)	内容	日にち(曜日)	内容
2日(火)	未就園児の親子リトミック①	10日(水)	今渡サロン「まったりいまわたり」
3日(水)	子育てサロン「いまっこ」	12日(金)	「夏バテ防止レシピ」簡単Cooking講座
5日(金)	「あじさいリースづくり」講座	18日(木)	「ぼけなゾウ!講座」②
6日・13日(土)	卓球広場	24日(水)	おやじ塾「愛知用水施設見学」講座
6日・13日・20日(土)	太鼓広場	27日(土)	地域子ども教室「ファミリーリトミック」
6日・13日・20日・27日(土)	ライン文庫	27日(土)	卓球教室
7日・14日・21日(日)	囲碁広場	30日(火)	「3B体操」講座

第41回今渡地区センターまつり「グリーンフェスタ」を開催しました。

5月17日(日)に「第41回今渡地区センターまつり・グリーンフェスタ」を開催しました。天気に恵まれ、汗ばむほどの日差しがありましたが、当日は1,200人を超える大変多くの方に参加いただき、盛大に行うことができました。日頃の成果をステージ発表や作品展示で行なったり、室内外では地域の団体による様々なイベントが行なわれました。蘇南中学校吹奏楽部や中学生ボランティア、各種関係団体など地域の方には、ご協力・ご尽力いただき誠にありがとうございました。

