



支部活動

西地区

# とぴあレディ

topia lady

白熱した試合に大興奮  
篠原支部 ペタボード大会

2月28日、西地区篠原支部は、篠原協働センター体育館でペタボード大会を開き、部員30人が参加しました。この大会は、部員の交流が図れる毎年恒例の人気行事。6チームに分かれ、上位入賞を目指して戦いました。試合が始まると、ディスクが得点盤に入る度に「3点入った!」「あーマイナスだ」などの歓声が体育館中に響き渡り、楽しくも白熱した試合が繰り広げられました。参加者は「久しぶりに会った友達とプレイできて楽しかった。賞品ももらえてうれしい」と笑顔で話していました。

西地区

いきいき体操  
健康で長生きできる体作り



私たちのグループは、月に2回第1・3水曜日に西地区支店の2階に集まって、高齢者介護予防体操をしています。毎回トレーナーを招き、椅子に座ったままできる体操をしたり、レクリエーションをしたり、体に負荷をかけ過ぎないように体を動かして楽しんでいます。健康で長生きをして、いつまでも身の回りのことは自身でできるように、これからも仲間と一緒に長く続けていきたいと思えます。



JAだからできる! 「食」と「農」を中心とした  
全6回の講座

## エッセンスセミナー

参加者募集!

各回 午前開催 会場:JAとぴあ浜松 本店

農家の方でなくてもOK!

子育て世代のママに息抜きとなるような潤いを与えたい...! という願いを込めて。リフレッシュに、女子力アップに。講座に使用する食材は安全・安心なとぴあ産の農畜産物ばかり。ぜひご参加ください。

料理研究家に学ぶ! 「子ども大好き! 旬野菜でクリスマス ごちそうメニュー」  
講師はNHK名古屋放送局 ぐるっと! にレギュラー出演中! by 田中裕先生

6/17 月 開講式・ローストポーク作り  
自慢のとぴあ浜松ポークと県内産豚肉を食べ比べます☆

7/2 火 リフレッシュ講座「子育て世代の肩こり・腰痛対策」  
家事や抱っこで疲れやすい体をプロからの指導でリフレッシュ! by 遠州病院 理学療法士

9/2 月 「親子企画!」親子で手遊び&ママ目線の防災講座  
実際に被災されたママからの話をもとに、もしも...に向けてためになる講座です。by 市東みほ先生

11/8 金 11/8 金 料理研究家に学ぶ! 「子ども大好き! 旬野菜でクリスマス ごちそうメニュー」

12/12 木 12/12 木 フルーツ大福作り  
食べるのがもったいない! 5種類のフルーツを使って先輩ママの女性部員と作ります♪

1/31 金 1/31 金 フラワーアレンジ・閉講式  
とぴあ産のガーベラを使用! きれいなお花に癒やされましょう! by peony flower design 鈴木麻紀子先生

5講座 託児OK!  
講座の間、お子さんを託児に預けることができます。  
●生後6か月から受け入れ可能です。  
●託児料は、お子さまお一人につき200円/回です。  
スタッフはマスクを着用させていただきます!

■対象/JAとぴあ浜松管内(天竜区と浜名区三ヶ日町を除く浜松市・湖西市)にお住まいで、セミナー受講経験のない39歳以下の女性。現役女性部員は応募できません。  
■受講料/5,000円(1年分) ■募集定員/先着30名  
■お申込方法/必要事項を記入しメールでお申し込み下さい。  
※件名を「エッセンスセミナー申込み」で。  
①氏名(ふりがな)、②住所、③電話番号、④生年月日、⑤メールアドレス、⑥託児の有無、⑦託児希望者【お子さん氏名(ふりがな)、生年月日、性別、アレルギーの有無】 ※お申し込みいただいた方には、後日ご連絡いたします。

JAの取り組みについて  
調理実習の場(6/17,11/8,12/12)では、マスクの着用をお願いいたします。当セミナーは、JA共済の地域農業活性化促進助成金を活用しています。

お問い合わせ先 JAとぴあ浜松 生活指導課  
TEL.053-476-3141 FAX.053-476-3192  
✉ seikatsu@topia.ja-shizuoka.or.jp

こちらから簡単にメールフォームを開けます

西地区

華かご  
クラフトバンドに夢中



「華かご」は、小物作りが好きなメンバーが集まり、10年ほど前に結成しました。現在は、10人の仲間と第3木曜日に入野支店で、クラフトバンドを使ったカゴや置物などを作って楽しんでいます。農協祭などのイベントで展示販売したときに、作品を気に入ってもらえるとうれしいです。クラフトバンドのおもしろさを多くの人に知ってもらうため、小物作りの体験教室を開けたらいいなと思っています。