

*** Sada Information ***

さだ生涯学習市民センターでは、新型コロナウイルス感染予防対策を講じたうえで、講座やイベントを開催いたします。但し、状況次第では、延期・中止となる場合もございますので、予めご了承ください。

声を研いで『自分』を磨く **メンタル・ヴォイス・トレーニング**

【場 所】3階第2集会室

【参加費】1,000円(1回)
2,700円(3回)

【講 師】松尾明子氏

【申 込】11/1(日)10:00~
窓口、電話にて



声に自信が持てない方にメンタル面からもアプローチ！発声の基本から心を掴む会話力まで身に付け、

人生そのものを輝かせましょう♡

11/21(土)・28(土)・12/12(土) 全3回
各回 10:30~12:00

■お問合せ さだ生涯学習市民センター 電話 050-7102-3133 FAX 072-831-5337

~自然の香りを暮らしに取り入れませんか~

アロマで作る除菌スプレー

ハーブなどの芳香植物から抽出したアロマ(精油)について学び、抗菌作用等がある7種類の精油から自由に選んで除菌スプレーを作ります。



10/3(土) 開催

定員に達しましたので受付を終了いたしました。
多数のお申し込みありがとうございました。

ハロウィンランタンを作ろう！

ペーパークラフトとLEDキャンドルを使ってハロウィンデザインのランタンを作ります。完成したランタンを光らせてみんなで楽しみましょう！



10/18(日) 開催

収穫の秋 旬の野菜を食べましょう

10月は日々の食卓に取り入れやすい野菜が旬を迎えます。今は年間を通してほとんどの野菜を手に入れることができますが、栄養素の高い旬の野菜を使って野菜の美味しさを再発見しませんか。おすすめの保存方法もあわせてご紹介します。

カボチャ

収穫のピークは夏ですが、採れたてのカボチャは甘味が少なく、熟成させた秋から冬にかけてが食べ頃です。そのままの状態なら長持ちします。カットした後は、傷みやすい種とワタを取り除いてからラップに包んで冷蔵保存を。あらかじめゆでて冷凍しておく、スープや炒め物にすぐ使えますね。



シイタケ

シイタケの旬は9~11月の秋と、3~5月の春。買う時は、肉厚でかさが開ききっていないものでかきの裏が白いものがおすすめです。(傷み始めるとかきの内側のひだの部分赤くなります。)天日干しにして、さらにビタミンDを増やしたり、かさと軸を切り離して保存袋に入れて冷凍してうまみもアップ！

サツマイモ

9月から12月にかけて旬を迎えるサツマイモ。抗酸化作用をもつビタミンCや便秘予防に最適な食物繊維などを多く含みます。寒さに弱いので、冷蔵庫(野菜室)で保存する場合は乾燥しないように新聞紙で包み、ポリ袋に入れて口を軽く締めてから立てて保存を。カットした後は切り口から乾燥してくるので、ラップをして冷蔵庫へ。



ニンジン 産地が幅広く、年間を通して流通していますが秋から冬にかけて採れるニンジンは甘みが増します。免疫力を高め、がん予防に良いとされるカロテン(カロチン)を豊富に含んでおり、料理の彩りにも一役かってくれるニンジンは常備しておきたいですね。カット後は、ラップに包んで冷蔵庫へ。また冷凍もきくので、使う形に切ってから冷凍を。



~その他の旬の野菜~ サトイモ コマツナ シュンギク ナス カブ など