

チャレンジサークル ～健康体操教室～

3月10日、女性会チャレンジサークルで健康体操教室を開催しました。



会員20名が参加し、講師には惣内健次さんをお招きしました。

コロナも落ち着きつつありますが、あまり外に出ることが出来ないので、この教室で久しぶりに身体を動かそうと思い参加された方が多くいました。

序盤はあまり会話もなく緊張されていましたが、惣内先生の話術により次第に緊張もほぐれ、皆さん楽しそうに身体を動かしていました。

熊野古道をウォーキング

3月13日、「1歩2歩散歩ウォーク35歩目」を開催しました。



今回は有田市糸我町と有田郡湯浅町にまたがる熊野古道をウォーキングしました。

スタート直前まで小雨が降り、ウォーキング中の天候が心配されましたが徐々に回復し、暖かい日差しが降り注ぐウォーキング日和となりました。

熊野古道沿いにある九十九王子のうち、糸我王子と逆川王子の2か所を巡りながら、ゴールまでの約6^{キロ}を約2時間かけて歩きました。山頂付近には稲葉根社があり、そこには20以上の鳥居が連なり建っていました。桜の時期とも重なり、朱色の鳥居とのコントラストに参加者らは魅了されていました。

料理コース

3月19日、男の道楽塾で第5回目の料理コースを開催しました。



今回は豚まん作りを行い、講師には金谷真里さんをお招きしました。

豚まんの生地とタネ作りに一から挑戦。生地には蒸しパンミックスを使用し水や卵とこね合わせ、タネには豚肉やキャベツなど、その他にも具材をたっぷり使用しました。

生地とタネを包む作業には皆さん大苦戦していましたが、蒸した豚まんはふっくら仕上がり、どれも大変美味しそうでした。

参加者は「初めて作ったが我ながらうまく出来た。また家でも挑戦してみたい」と話しました。