

手際よく調理する秘密は“見えるレシピ”

サークル MEN'S COOK

サークルMEN'S COOKは男女共同参画推進センターで平成3年に始まった料理教室が母体となり、平成8年より自主サークルとして現在まで活動を続けている、息の長いクッキングサークルです。

月1回土曜日、男女共同参画推進センターで活動しています。毎回テーマを決め、三壁先生が用意して下さる5、6種類のレシピをメンバーで分担しながら調理していきます。手の込んだ料理もありますが、先生お手製の“見えるレシピ”と厳しい指導(笑)に助け



メニューはやはり酒の肴が主体です!

られながら、レパートリーを増やしています。作り終えた後の試食会も、楽しみのひとつ。季節によっては、お花見など野外に出かけたりします。年齢や料理経験を問わず、お気軽にご参加ください。



代表 小林 洋幸 さん



最近女性が増え、雰囲気も華やかになりました。

お問合せ TEL: 03-3642-5111 (小林)

こどもから大人まで、“よさこいパワー”で元気に!

TOKYO舞夜神 子どもよさこい教室



「大江戸ソーラン祭り」や障害者施設での催しなどイベントもたくさん。

長年歌手として活動していましたが、体調を崩し、療養先の札幌で開かれていた「札幌YOSAKOIソーラン祭り」で初めてよさこいに出会い、そのパワーに鳥肌がたつくらい感動。生きる力をもらい

ました。これを機に「東京でよさこいのチームを作ろう」と、1996年にTOKYO舞夜神を結成。当初は大人のみでしたが、2003年からこどもたちにも指導を始め、月に2回、老若男女、“大家族”の雰囲気の中で楽しく練習しています。

練習を通じて、大きな声であいさつするなど礼儀の基本も学べます。よさこいは、自分が楽しむ事がいちばん。皆で“感謝の心”で踊ることで、多くの人に笑顔になってもらいたいと願っています。



発表会を控え、練習にも熱が入ります。



代表 原田 佳代子 さん

お問合せ TEL: 03-3683-0313 (原田)
メール: Maiyajin-97@r3.dion.ne.jp

あなたも一緒に参加しませんか?



地域で

勉強会を通して区民に役立つ情報を発信

パルカレ12



食事会と称しての“コミュニケーション”でも交流を深めています。

パルカレ12は、男女共同参画推進センター主催のパルカレッジ12期生有志が集まり、地域で役立つ活動ができればと立ち上げた自主活動グループです。活動のコアとなるのは勉強会で、趣味や実

生活に役立つ事柄についてテーマを決め、数回にわたり勉強会を開催、情報を共有します。講師は外部の方に依頼するほか、会員自身がレクチャーすることも。勉強会で培った知識は、江東ボランティアまつりなどを通し、区民の皆さんにお教えしています。その他、昨年、一昨年には男女共同参画フォーラムに参加し、防災時の対応について講演を開催しました。月1~2回、ボランティアセンターやパルシティ江東で活動中。興味のある方、ぜひご参加ください。



代表 有明 敬子 さん



口腔ケアについての勉強会。皆さん顔が真剣です!

お問合せ TEL: 03-3640-3694 (有明)
メール: sariake@muh.biglobe.ne.jp

気軽にできる1回15分の全身体操です!

自彊術 健康の会

自彊術とは、治療を目的とした、日本で初めての医療体術で、31の動作を基本に、全身を動かすことで心身を健康に導く効果があります。1回の体操は15分程度で、反動をつけてポーズをとりながら、独特の呼吸法と号令を用いて行います。31の動作はつながっており、前の動作が次の動作の準備運動となっているのがポイントです。効果のスピードはそれぞれ異なりますが、肩以上に上がらなかった腕が自由に動かせるようになったり、リウマチが治癒したりするなど、



1人量一畳のスペースです!

喜びの声も寄せられています。活動は月4回、亀戸文化センターと砂町区民センターで、この自彊術とリンパマッサージをセットで行っています。一緒に体操して、健康な身体を手に入れましょう!



代表講師 広島 久子 さん



体の動く範囲で、無理なく楽しく参加しています。

お問合せ TEL: 03-3339-6528