

中条

中条地区「きぼうの旅」

①



RAKO 華乃井ホテル



おんばしら館 よいこ



諏訪湖遊覧船



諏訪大社下社秋宮



アリーナバス (リフト付)



みんなの笑顔が
すてきでした！
来年も楽しみです
どこかな？

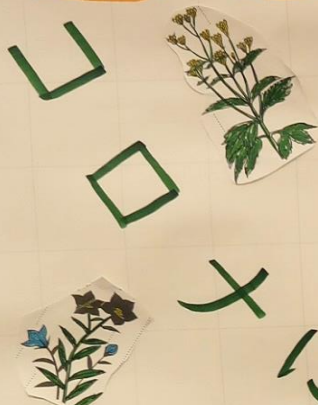


「長寿を祝いクリスマスを楽しむ集い」は計画をたてましたが
コロナのため残念ながら中止としました

中条

ふれあいまつり

中条②



ふれあ
い
ま
つ
り



に負けません

すてきな作品がいっぱい!!

大好評



観音中心
かき氷
大きな荷籠、オセロ
ミニ四駆

子どもたちもたくさん
集まってきました。



作品展
ふれあいの里作品展
おたっしや作品展



中条中学校・西山小唄

西山小唄
中条中学校・西山小唄
指揮：中条中学校音楽部
伴奏：西山小学校吹奏楽部
演奏：西山小学校吹奏楽部
録音：中条中学校音楽部
撮影：中条中学校音楽部

好きな色を選んで
作って
お持ち帰り



エコクラフトで花フローラ
折り紙で忍者・コマなど

テニスボールを
使ってエコな
マッサージ

くじ引き中
何が
当たるかな?



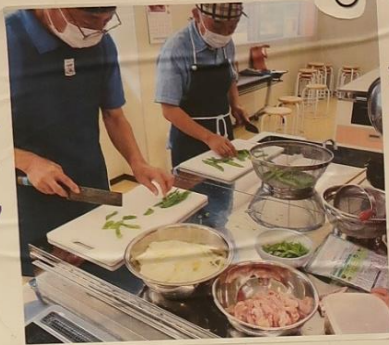
中条

中条
木
③

食育講座

ちゃちゃっと おとこの料理講座

上手!



おいしくなれ



孫に作ろあげます



90才頑張ってます

親子どんぶり

材料	数量	材料	数量
鶏もも肉	1枚 (300g)	たて平分に切り、一口大のそぎ切り	
干しシイタケ	4枚	水にてもどし、石づきをとりそぎ切り	
ニンニク	1実	2cm長さに切る	
たまご	4個		
どんぶりだし	2カップ	400cc	
ご飯	4人分		
玉ねぎ	1個	たて平分に切り薄く切る	



ちゃちゃっとおとこの料理教室 1月31日

おとこのこは、鶏もも肉です。手製の野菜でおいしく食べましょう。

材料	数量	材料	数量
鶏もも肉	300g	人参	50g
ごぼう	100g	大葉	50g
玉	100g-200g	鶏もも肉	50g
味噌	20g-40g	油揚げ	1枚
だし	適量	油揚げ	1枚
	1000cc	醤油	200cc

おとこのこ

材料 (メニュー)	材料
おとこのこ	人参、鶏もも肉
おとこのこ	ごぼう、たまご
おとこのこ	玉ねぎ
おとこのこ	ししとう

がっこう
中条ずく楽校
いくつになっても自分らしく、いきいきと暮らしていくために
元気なうちから健康づくりを学びましょう!



リズムにのって

おちゃのみサロン

おはるか!

元気だった

話に花が咲く

