

5月のレポート

習字



5月9日(金)、季節ごとの恒例になった習字を行いました。

テーマは初夏から夏の文字。

お手本から好きな文字を選んでそれぞれのペースで書きます。

気持ちのいい集中時間を体験してみませんか？初めての方もリピーターさん
も大歓迎です。

身体にいいことレシピ ～腸活サラダ作り～



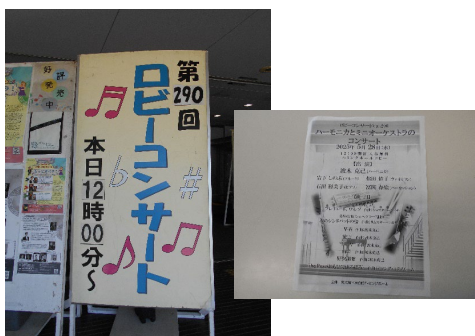
5月21日(水)、今月の「身体にいいレシピ」は腸活サラダ作り。

食物繊維豊富な切り干し大根や、腸内環境を整える麹を使って作った

ヘルシーなサラダは、美味しさも抜群で一石二鳥サラダです。

「醤油麹」はみんな初めてで、甘みが美味しいと好評でした。

ロビーコンサート



5月28日(水)、東大和市民会館ハミングホールのロビーコンサートに

お邪魔しました。コンサートが行われるロビーに並べられた椅子は満席。

ハーモニカを中心に、ピアノ、フルート、ヴァイオリン、パーカッションの
アンサンブル。マイクを使わないのに大きく美しく響く音に感動しました ✨