



パティオ太極気功 世話人代表
千葉 昌代さん

太極気功は、ゆっくりとした動きのため誰にでもできる運動です。太極気功に関心のある人ならどなたでも参加OKなので、優しく穏やかな雰囲気時間をわたしたちと一緒に過ごしませんか。



パティオ太極気功の魅力を紹介します!!

スマイルライフ

16

パティオ太極気功 (中田)

パティオ太極気功は、平成16年に設立した総合型地域スポーツクラブ「パティオ」の一教室としてスタートし、今年で開始7年目を迎えます。現在の会員数は32人で、毎週火曜日に主に中田B&G海洋センター体育館で楽しく活動しています。

太極気功は、ゆったりとした動きのため、運動量が少なく穏やかですが、動かす体の部位や関節が多いので、転倒予防などの効果もあります。クラブでは、地域の皆さんの健康づくりや、仲間づくりを目指し、毎回楽しく活動を行っています。

【問い合わせ】

なかだスポーツクラブ
パティオ

☎ 0220 (34) 4910

おいしい! 楽しい! 米粉クッキング

抹茶サブレ～アレルギー対応～



【考案者】 鈴木 桂子さん (中田)

◆材料【2人分】

- 米粉(ケーキ用).....100g
- 粉糖.....38g
- 抹茶.....小さじ1と1/2杯
- サラダ油.....50cc

◆作り方

- ①米粉(ケーキ用)、粉糖、抹茶をふるいに掛ける。
- ②サラダ油を加え、ひとかたまりになるまで混ぜる。
- ③18等分にして丸め、厚さ1cmぐらいにする。
- ④170℃に加熱したオーブンで16分焼く。
- ⑤お好みで粉糖をまぶす。
※卵や乳製品に、アレルギーを持っている人でも食べられるお菓子です。
※抹茶のほか、ココア味やプレーン味など、お好みの味で作れます。

【ホームページでそのほかのレシピも紹介しています】

登米秋まつり

【日 時】9月18日(土)～19日(日)

【18日・宵祭り】

宵祭りでは、230年以上にわたり継承されてきた「新能」が奉納されます。

▲新能 伝統芸能伝承館「森舞台」
17:00～20:00

全席指定1,500～2,500円(前売券)
1,700～2,700円(当日券)

※入場券についての問い合わせ

とよま振興公社
☎ 0220 (52) 5566

▲小笠原流弓術 教育資料館前庭
14:00～15:00

【19日・本祭り】

本祭ではお囃子が鳴り響く中、豪華絢爛の山車と神輿が町を練り歩きます。

▲山車・みこし・武者行列
町内中心部(寺池地区) 10:00～

▲特設舞台「にぎわいステージ」
三日町買物駐車場 11:00～17:30

▲岡谷地内南部神楽大会
伝統芸能伝承館「森舞台」
15:00～18:00

【問い合わせ】

登米総合支所地域生活課
☎ 0220 (52) 5051



モバイルとめ
<http://www.city.tome.miyagi.jp/m/>



登米市メール配信サービス
<http://tomecity.mail-dpt.jp/>