

かわら版

自主事業予告

5月

5/1(水)に受付開始の自主事業を
再度予告します!

◦ やってみよう講座~しうい空手教室編~

コミプラで新しく開校される空手教室の体験会です!

しうい空手教室は、ハッピー戦Iがテーマだそうです♡

キミもハッピー戦Iになろう!!

5月9日(金) 18時~19時 参加費は無料です。

対象→4才~大人 定員→先着10人 ※活動は、はだして行います。

講師→高良数男先生 持ち物→水分補給用飲み物



↑
コミプラHP
がわら版の
QRコードです。



↑
コミプラHP
練習日誌の
QRコードです。

◦ ミニプラキッチン

子ども向けの料理教室を開催します!!

今回はホットケーキミックスを使ってチョコスティーファンを作ります♪

5月11日(日) 10時~11時

対象→未就学児~小学生(3年生までは要付き添い)

参加費→1人500円(付き添いは無料) 持ち物→エプロン、マスク、飲みもの

サークル応援団



3月号にも書きましたが、コミプラでは、コミプラで活動されているサークルさんの周知活動のお手伝いをする「サークル応援団」という自主事業を行っています。

「今よりもっと周知したいけど、どうしたらいいのかわからない…」

「メンバーが減ってしまったので新しいメンバーを募集したい…」

など、お考えのサークルさん♪ぜひ、「サークル応援団」を

活用してみてください☆申し込み用紙は、窓口とコミプラからののお知らせの所に置いてありますので、記入してスタッフに渡してくださいね!お待ちしております!!

リトゴのつぶやき

コミプラスタッフに新しい仲間が増えました♪

メロン  さんです! リトゴが仲間入りをしてから2年半

初めての後輩です!先輩として頑張ります!

ウシ集畜師の豆知識〜メタボリックシンドローム①

「メタボ」という言葉はテレビや新聞、インターネットなどで見かけます。
メタボリックシンドロームの略語で、生活習慣病の前段階の状態を示します。

「メタボ」は
内臓肥満と高血圧と
脂質異常、高血糖が
ある状態をいいます。

必須項目

内臓肥満(腹囲)

男性: 85cm以上
女性: 90cm以上
(※BMI=25以上)

2項目以上

・血圧 130/85mmHg以上
・空腹時血糖 110mg/dL以上
・中性脂肪 150mg/dL以上
・HDLコレステロール 40mg/dL未満

腹囲が85cm以上
あればメタボかも
チェック！



調理室利用について

4月から、施設の利用料金が改定されたのは
みなさまご存知だと思いますが、コミプラの調理室が
値下げしているのは、お気づきでしょうか？

3月までは、調理利用(1時間)720円、会議利用350円
でしたが、4月からは調理利用500円、会議利用
350円となりました!! 調理利用は安くなり
会議利用は、お値段そのままですが、会議室(440円)
よりも、お安くなっております。ぜひ、これを機に調理室の
利用も考えていただければと思います! ご利用、お待ち
しています! ※表記料金は1時間での料金です。

※会議利用の際は、シンク奥の水道は使用不可ですが
荷物棚横の水道は使用可です。

どじょうが仲間入りしました♡

福坊の水槽に「ホトケドジョウ」が仲間入りしました!

温厚な性格で他のお魚とケンカしないそうです。

「福坊の(福)に「ホトケドジョウ」の(ホトケ)。なんか縁起が良い感じが
しますね!! ぜひ、水槽の中を探してみてくださいね!

学びのコーナー 令和7年度は誕生石です。

5月の誕生石⇒エメラルド・ヒスイ

エメラルド→エメラルドは鉱物名ベリルの緑色の宝石です。和名では緑柱石と呼ばれています。
エメラルドは様々な能力があると信じられており、また美しい色合いと持つので古代から愛されて
きた宝石の一つです。エメラルドはクレオパトラが最も愛した宝石とされており、世界最古のエジプトのエメラルド
鉱山には彼女の名前が付けられています。



ヒスイ→ヒスイは主にヒスイ輝石(ジェイサイト)から成る宝石で、良質なものは宝石として珍重されています。良く知られて
いる色は緑色ですが、黄色、褐色、黒色など様々な色があります。日本では縄文時代の遺跡から
ヒスイの装飾品などが発掘されており、古くから愛用されてきた歴史があります。
2016年にはヒスイが日本の国石に制定されました。

