

公民館だより 5月号

令和5年 4月20日発行



飯盛公民館講座

2/24 家庭でできるマッサージ講座

講師は迎博人さんを迎えて「家庭でできるマッサージ講座を開催しました。マッサージの要領、マッサージのする箇所の順番などをわかりやすく学びました。講義の後、ヨガマットの上で筋トレの仕方、効果を丁寧に指導しました。参加者からは「ひとつひとつの運動に意味が分かり参加してよかった」「質問にもわかりやすく説明してくれて良かったです」の意見がたくさんありました。



3/23 いいもり大学



いいもり大学の閉校式がありました。終了後小川供孝先生の楽しいレクリエーションがありました。じゃんけんゲーム、2人組で行う新聞紙に物を載せて早く送るゲームなどで和気あいあいの中、集中力、緊張力を使いゲームで楽しんでいました。

3/15本格味噌づくり講座



味噌づくりの職人さんの指導で素材にこだわった味噌を楽しく作りました。麹と塩の入ったボールにつぶした大豆を混ぜてこねて作っていききました。受講者は合わせみそ、麦みそ、米味噌を選択して丁寧に作りました。常温で2か月位熟成させ出来上がる。カビが生えたら、カビの部分だけを削る等々も丁寧に説明してくれました。「味噌づくり、楽しかったです。こだわりの材料で作った味が楽しみです」との声が多数ありました。

田結公民館講座

3/24 春の野草散策ウォーク

あいにくの曇り空でしたが、スタート直後の公民館の周りだけでも多くの野草が見つかり、講師の宮崎先生への質問が相次ぎなかなか歩みが進みませんでした。その後は田結川沿いの桜並木の沿道に自生している植物を観察しながら散策しました。受講者からは、「雑草が野草になりました。」や「今度から歩くときは下を向いて歩きます。」などの声がありました。



春のポカポカ天気桜並木をノルデックウォークで楽しみました。コースは田結公民館から満開の桜並木を往復する5キロコース。準備運動、ポールの持ち方、体重のかけ方を学び桜を楽しみながら散策しました。桜だけでなく、海岸線の美しさも堪能しながらのウォーキングに参加者は喜んでいました。

3/30 春のノルデックウォーク

公民館講座のご案内

お申し込みは各公民館へ、電話か窓口でお申し込みください。

飯盛公民館
48-0049

【プロに聞く本当のストレス解消法講座】

★ストレスに心と体からアプローチします。

【日時】
5月17日(水曜日) 13:30~15:30
【場所】
飯盛ふれあい会館
【対象】
成人 10名
【持参品】
筆記用具
*申込み締切日 5月10日(水)



【ハガキで季節のお便り(2回)】
暑中見舞い、季節のおたよりをぬくもりのある絵・字で作ります

【日時】
6月12, 19日(月)
10:00~12:00
【場所】
飯盛ふれあい会館
【対象】
成人 15人
【持参品】
材料代500円



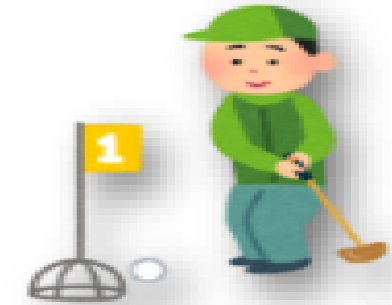
【申込み締切日】 6月5日(月曜日)

【グラウンドゴルフ親睦大会】

★有喜地区の皆さんとの交流会

【日時】
5月25日(木曜日) 9:00~12:00
【場所】
有喜グラウンド
【対象】
高齢者
【持参品】
参加料200円 タオル、飲み物

【申込み締切日】
5月16日(火曜日)

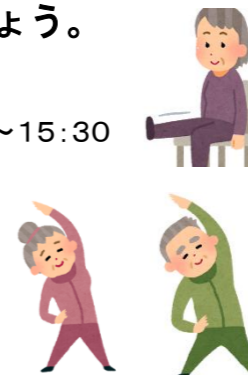


田結公民館
49-1111

【田結すこやか大学】

★笑顔で健康づくり
歌、笑い、体操で楽しみながら健康的な体を作りましょう。

【日時】
5月18日(木曜日) 13:30~15:30
【場所】
田結公民館
【対象】
高齢者・成人
【申込み締切日】 当日参加可



【簡単手芸講座】

★おしゃれなボックスティッシュカバー
味気ない箱ティッシュのカバーをパッチワークで作ります。

【日時】
5月19日、26日(金曜日) 13:30~15:30
【場所】
田結公民館
【対象】
成人 16名
【持参品】
材料代 800円、裁縫道具
【申込み締切日】 5月11日(木曜日)

