

# 公民館だより 3月号

令和6年2月20日発行

## ◆◆◆飯盛公民館講座のご案内◆◆◆48-0049

### 【味噌作り講座】

☆職人さんと一緒に、麦みそや合わせみそ作りに挑戦します。

【日時】

3月15日(金曜日) 10:30~12:00

【場所】

飯盛ふれあい会館

【対象】成人 16人

【材料費負担有】

☆申込締切日 3月8日(金曜日)

### 【中華まんじゅう作り】

☆中華まんを皮から作ります。

【日時】

3月21日(木曜日) 10:00~13:00

【場所】

飯盛ふれあい会館

【対象】成人 16人

【材料費】1000円

☆申込締切日 3月14日(木曜日)

### 【自主学习グループ発表会及びいいもり大学閉講式】

☆1月、雪のため延期しておりました、発表会を、いいもり大学と併せて行います。

【日時】

3月13日(水曜日) 10:00~12:00

【場所】

飯盛ふれあい会館

☆皆様のご来館をお待ちしております。

## ◆◆◆田結公民館講座のご案内◆◆◆

49-1111

### 【春の野草散策ウォーク】

☆橘湾を望む田結の里を散策しながら、春の野草を学びます。

【日時】

3月21日(木曜日) 9:00~12:00

【場所】

田結公民館周辺

【対象】

成人 20人

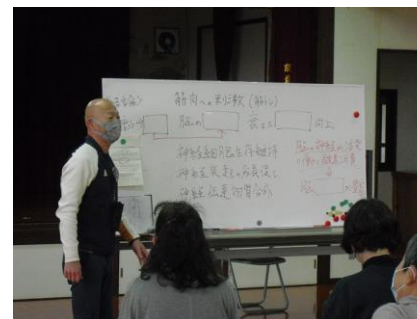
☆申込締切日 3月14日(木曜日)



### こんな講座がありました

#### 田結すこやか大学「健康体操・ストレッチ」

1月18日(木)に、迎博人先生を講師に迎え、「健康体操とストレッチ」をテーマに開催しました。筋肉の刺激(筋トレ)は脳の活性化に繋がることなどを学び、椅子に座ったままでできる肩こりや腰痛体操など、とても有意義な機会となりました。



#### おうちヨガでリフレッシュ!(全2回)

1月19日、26日(金)に牟田優香先生を講師に迎え、自宅でできるヨガの呼吸法と簡単なポーズを学びました。受講者からは体が軽くなった、気分がすっきりしたなどの声が聞かれました。



#### 高齢者出前講座(りんどうの会)

2月5日(月)に、井手裕之先生と松本宏先生を講師に迎え、新そば粉を使って、そば打ちを体験しました。打ったそばは持ち帰り、「狐そば」の試食もありで、皆さん大満足でした。



#### かまぼこづくり体験

#### こんな講座がありました

#### いいもり高齢者大学

1/31(水)、宮崎百々代先生を講師に迎え、橘湾の新鮮なアジを使って、かまぼこづくりに挑戦しました。赤、緑、昆布巻きの三本のおいしいかまぼこが出来上がりました。



2/15(木)、いつも元気な三重式美先生を講師に迎え、懐かしい音楽を聴きながら、レクレーションや脳トレなどで、楽しい時間を過ごしました。

