公民館だより　１０月号

令和8年9月18日発行

◇◆◇飯盛公民館　夏休み講座◇◆◇48-0049

【米粉でスイーツ作り】

☆米粉を使ってスイーツを作ります。
〔日　時〕
　10月20日（火曜日）
　10:00～12:00
〔場　所〕　飯盛ふれあい会館
〔対　象〕　成人　16人
〔参加費〕1200円

☆申込締切日　10月13日(火曜日)

【一閑張り講座】（全３回）

☆竹籠と和紙を張り、柿渋を塗ってオリジナルの籠を作ります。
〔日　時〕10/16、23、30(金曜日)
　　13:30～15:30
〔場　所〕飯盛ふれあい会館
〔対　象〕成人　15人
〔材料費〕負担有

☆申込締切日　10月9日(金曜日)

《いいもり大学ーグラウンドゴルフで楽しみましょう》

〔日　時〕10月27日（火曜日）9時30分～
〔場　所〕飯盛グラウンド　9時20分集合
〔対象者〕高齢者
〔参加費〕１人　300円　　※個人、またはグループで申込みください。

☆申込締切日　10月15日（木曜日）

夏バテ解消、リラックス講座

リンパマッサージ講座　8/21、28

才津良子先生を講師に迎え、体内のリンパ液の流れを促し、たまった老廃物、余分な水分を排出するセルフケアを学ぶ、リンパマッサージ講座(2回)を行いました。 参加者は、「むくみがとれた」「血の巡りがよくなった」「体が軽くなりました」など、笑顔ではなしてくださいました。



クリスタルサウンド講座　9/9

金氏サワ子先生の指導で、水晶から作られた楽器「クリスタルボウル」の音色や響きを聴き、心身のリラックスや癒しを体験しました。
「すぐに睡眠モードに入り、驚きです」「静かで気持良くリラックスできました」 皆さん、心地よい音色に癒しを体験されました。



◆◇田結公民館講座のご案内◇◆　49-1111

【田結すこやか大学】　～ニュースポーツに挑戦！～

☆スポーツ推進委員の指導で、「ボッチャ」に挑戦します。
「ボッチャ」は、年齢、性別などにかかわらず、すべての人が一緒に楽しみながら行うことができるスポーツです。

〔日 時〕10月15日（木曜日） 13:30～15:30
〔場 所〕田結公民館
〔対 象〕高齢者　30人
☆申込　当日参加可

こんな講座がありました

夏休み親子講座
「クラフトバンドのかご作り」

８月20日(木)に、松本すま子先生を講師に迎え、クラフトバンドでかわいいリボンが付いているミニバスケット作りに挑戦しました。少し難しそうでしたが、親子で力を合わせ素敵な作品ができあがりました。





クラフトバンドとは再生紙を原料とした手芸用の平らな紙ひも（軽くて丈夫な紙バンド）のことです。

田結公民館図書室に新しく入った本のご案内

〔一般向け〕

・めぐる糸　/　永井 紗耶子
・空き家と移住　/　垣谷 美雨
・ホルモー燦燦　/　万城目 学
・横浜共同租界　/　佐々木 譲
・決裂　/　堂場 瞬一
・神の代役　/　乾 ルカ
・警察へ行こう　/　真保 裕一
・夏帆　/　村上 春樹
・ゾンビ回収婦　/　小砂川　チト
・けんぐゎい　/　朝倉 かすみ
・スナックふたり　/　川上 弘美
・飛燕　/　あさの あつこ
・夜の恩寵　/　三浦　しをん