



## 5月の講座案内

### 転倒防止体操

健康教室



日時:5月13日(月) 10時~12時  
講師:関下 和彦 氏  
定員:20名  
持ち物:上履き、ヨガマット(大きいバスタオルでも可)、  
汗拭きタオル、動きやすい服装、飲料水

申込期限:4月8日(月)~5月7日(火)

### 春の寄せ植え

寄せ植え教室



日時:5月17日(金) 10時~12時  
講師:梅森 敦子 氏  
定員:14名  
材料費:1,800円  
持ち物:エプロン

パンジーやビオラの寄せ植え

申込期限:4月8日(月)~5月10日(金)

### 体軸体操~体のずれを整えよう

体操教室

日時:5月22日(水) 13時30分~14時30分  
講師:橋 舞 氏  
定員:15名  
持ち物:ヨガマット、汗拭きタオル、  
水分補給用の飲み物



申込期限:4月8日(月)~5月20日(月)

### 初心者のための刺繍教室

刺繍教室

~バックチャームとブローチの2way小物作り&  
ポーチにかわいいネコの刺繍をしましょう

日時:5月24日、31日(金)【全2回】  
9時~12時  
講師:寺井 嘉子 氏  
定員:10名  
材料費:1,000円(各回500円)  
持ち物:8~10cmの刺繍枠  
必要な方は眼鏡をご持参ください  
※刺繍枠の無い方は別途700円で購入できます



《 見本展示中 》

申込期限:4月8日(月)~5月17日(金)

## 6月の講座案内

### ヘッドマッサージで血流UP

健康教室



日時:6月11日(火) 10時~11時  
講師:(株)アルソアデフィ  
小田桐 瑞恵 氏  
定員:10名  
持ち物:顔全体が映る大きさの置き鏡

申込期限:4月8日(月)~6月7日(金)

### 赤ちゃんと一緒にできる お母さんのための骨盤ストレッチ

親子体操教室



日時:6月17日(月) 10時~11時  
講師:廣谷 洋子 氏  
定員:8名  
持ち物:飲料水、長めのフェイスタオル  
※動きやすい服装(スカートNG)

申込期限:4月8日(月)~6月13日(木)

## 4月の講座案内

体操教室

### 体軸体操~体のずれを整えよう

日時:4月17日(水) 13時30分~14時30分  
講師:橋 舞 氏  
定員:15名  
持ち物:ヨガマット、汗拭きタオル、  
水分補給用の飲み物



申込期限:4月8日(月)~4月15日(月)

健康教室

### お腹も心もすっきり~腸もみ

日時:4月24日、5月8日(水)【2回出席できる方】  
9時30分~11時30分  
講師:堀米 裕子 氏  
定員:10名(女性限定)  
持ち物:ヨガマット(大型バスタオルでも可)  
※お腹周りがゆったりとした動きやすいもの



申込期限:4月8日(月)~4月19日(金)

館長 田邊 隆  
主事 倉田 佳奈恵  
吉田 弘司  
菊地 美香



### カゴバッグ作り

PPバンド教室

日時:6月12日、19日、26日(水)  
7月3日、10日(水)【全5回】  
9時~12時  
講師:朝市工房福心  
定員:10名(地区優先)  
材料費:1,500円もしくは3,000円  
(持ち手の素材により材料費はかわります)  
持ち物:無し

※申込時にバッグの色をお選びください。

申込期限:4月8日(月)~6月4日(火)

### 健康教室「音楽セラピー」 一緒に歌って楽しんで 健康になりましょう



日時:6月3日(月) 10時~12時  
講師:吉岡 リサ 氏  
定員:20名  
持ち物:汗拭きタオル、飲料水

申込期限:4月8日(月)~5月27日(月)

### スポーツ吹矢で健康づくり

健康教室

日時:6月21日(金) 10時~12時  
講師:葛西 征三 氏  
定員:20名  
持ち物:上履き、汗拭きタオル、飲料水、  
マウスピース(無い方は、100円  
で購入できます)



申込期限:4月8日(月)~6月17日(月)

### 雪との格闘を経て、

昨年は暖冬と言われて雪も少ないのかなと思っていたら、豊  
岡らんや水分を含んだ重たい雪、時期外れの大雪に悩まされた  
冬でした。本格的に降ったのは12月半ばで積雪10cmほどあり、  
水分をたっぷり含んだ雪は、江陽緑地の松の枝を、音を立てて  
折るほどの(公園向かいに住んでいる方からのお話)重たい雪  
でした。また、2月後半に降ったドカ雪も、一晩で40cm積  
もったり、卒業シーズンも終わる頃には彼岸じゃらくが忘れずに  
訪れたりするなど、まさに気候変動が極端になっているのでは  
ないかと思いました。

公民館職員たちも広い駐車場の除雪のため朝早くから出勤し  
て汗を流してくれました。昨年公民館協力会から購入していた  
だいた除雪機もこの時とばかりに大いに役立ってくれました。  
ただ、シャーベット状の雪には排出機能もそのよさをなかなか  
発揮できず、手を焼かせてくれました。

### 平常活動へさらに前進!

3月下旬には、そんな寒い冬が嘘だったかのように桜の開花  
を告げるニュースがあらこちらから聞こえてくるようになり、  
新しい年度への準備へと私たちも気持ちを切り替えました。

ここ数年公民館業務や地域活動等に制限や自粛を余儀なくさ  
されて来ましたが、昨年5月に新型コロナが5類に移行したこと  
を受け、一気に平常活動への動きが加速してきました。

学校関係も諸行事に多くの来賓を招いたり、地域でも地区合  
同懇親会や新年祝賀会などが公民館で開催されたりして地区  
民が懇親を深める場面が多く見られるようになってきました。

公民館まつりも自主クラブ発表会(公民館フェスティバル)と  
いう形でスライド発表やステージ発表を行いました。今年には  
通常の公民館まつりを是非とも開催したいと思っています。

### 地域づくりへ貢献

江陽には、「地域づくり会議」という地域をよくしようという組  
織があります。これは、地域学校連携協議会という形で、小・中  
学校とも協力体制を取っています。

この地域づくり会議の中に、3つの専門部会(安全安心づ  
くり、環境づくり、人づくり)があって、それぞれに地域主催、  
学校主催、地域学校共催で行う事業が計画されています。

毎年、年度初めに公民館において組織会が行われ、それぞ  
れの専門部会毎に話し合いがもたれ、地区をよくする事業  
実施に向けて共通理解が図られます。

この他に、町内連合会が中心となり町内会長・地区諸団体  
長の集まりが定期的(連絡調整会議)に開かれ、各事業が円  
滑に進められるよう話し合ったり連携を取ったりしています。

江陽地域の発展充実は、公民館活動とも重なる部分が多  
いので、公民館としてもそのための会議の場や情報提供等  
の協力を率先して進めていきたいと考えています。

### 生きがいづくりの場として

2024年は日本の人口の3人に1人が65歳になり、団塊  
の世代は75歳以上になると言われています。人生100年  
時代、シニア世代の活動が注目され公民館の存在がますます  
高まっていくのではと考えています。

4月早々からスタートする公民館講座は、受講された皆様  
の感想や要望を考慮しながら、昨年度評判の良かったもの  
や新しい目線での健康講座なども企画しています。是非とも  
たくさんの方が公民館にお出でになり、身体も心も元気  
になってもらえれば私たちもうれしい限りです。

公民館が今日行くところであり、明日も足を運べる生きが  
いの場所となれるよう、今年度も公民館運営を進めて参り  
ますので、ご支援ご協力くださいますようよろしくお願いいたします。

