

南部地区公民館だより

【第122号】 令和4年12月1日発行

上山市南部地区公民館 上山市河崎一丁目1-23

TEL・FAX 673-7255 nanbu-1@honey.ocn.ne.jp



参加者募集

お問合せ・申込み先 上山市南部地区公民館 ☎673-7255

一般講座

みつろう 蜜蝋のハンドクリームづくり



日時 令和5年1月18(水) 13:30~15:30

場所 南部地区公民館 1階 集会室

講師 ハチ蜜の森キャンドル 代表 安藤竜二さん

定員 先着10名

参加費 1,000円

対象 南部地区にお住まいの方

申込み 12/5(月)9時~受付開始

(電話のみの受付とさせていただきます)

持ち物 水分補給のための飲み物、手拭き用タオル等



養蜂と森のつながりや
自然環境を学びながら
良質で安全な天然素材の
ハンドクリームを作りましょう

出前スポーツ教室

モルック

12月21日(水)

ストレッチヨガ

令和5年1月20(金)

ボディメンテ

令和5年3月9日(木)

南部地区公民館 1階 集会室 10:00~11:00

12本のピンを立て、モルック(投げ棒)を当てて倒すゲーム。合計得点がピッタリ50点になったら終了です。

ヨガの呼吸法に合わせ、無理せず気持ちよ~くストレッチをし、体を柔軟にしていきます。

腰痛や肩こりの、予防と緩和をするエクササイズです。

ヨガマット又はバスタオルをお持ちください

お申込みは
全戸配布の
チラシを
ご覧ください

令和4年度 南部地区レクリエーション

~わきあいあい~

令和5年

2/3(金)

2/4(土)

作品展

展示作品大募集!

主催:南部ブロック地区会長会 / 主管:南部地区公民館

~12月の予定~

- 6(火) ともがき第7回学習会
- 13(火)
- 17(土) のびっ子クラブ「親子そば打ち体験教室」
- 23(金) 一般講座「しめ飾りづくり」

※29(木)~令和5年1月3日(火)まで、年末年始のため休館になります。



詳細は、隣組回覧をご覧ください

1月の公民館だよりは 令和5年1月6日(金)発行です

鉢に癒しをつめ込んで

10月28日(金)【一般講座 多肉植物寄せ植え】
講師：有限会社 種苗七福心 片桐まどかさん



講師の実演



大満足の笑顔



ぷっくりとした形が個性的な多肉植物の寄せ植えをしました。

参加者は、用意された数種類の鉢と苗を、悩みに悩んでそれぞれ選び、完成型をイメージしながら配置を決め、ピンセットを使って植込みました。

完成後は、「素敵に仕上がって嬉しい」「大事に育てたい」と皆さん大満足の様子で、互いの作品を鑑賞し、写真撮影で盛り上がりました。

ボールで身体スツキリ！

11月2日(水)【健康づくり講座 バランスボール②】
講師：山形県エアロビック協会 齋藤奈緒子さん

7月の開催後、「もう一度やりたい」との要望を頂き、今回、2回目として開催しました。

準備体操をしっかりと行い、じっくり筋肉を温めてから体幹を鍛える筋カトレーニングに挑戦しました。

講師の掛け声に合わせて、ボールを足で挟んだまま持ち上げたり、体は動かさずに手で持ったまま左右に大きく振るエクササイズに、参加者の皆さんは、「全身の筋肉に効いてる～」の表情！

最後は動かした筋肉を伸ばしてクールダウン。「気持ち良い汗をかけて、良かった」と、充実した時間を過ごしていました。



11月9日(水) 避難訓練

上山市消防署員の指導のもと、自衛消防訓練を実施しました。通報・避難・消火等の訓練を行い、日ごろから防災意識を持つ大切さを再確認しました。

知って備える脳卒中

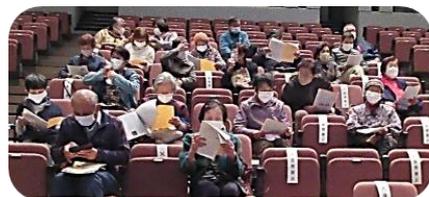
11月16日(水)【「ともがき」第6回学習会】
於：三友エンジニア体育文化センター エコーホール
講師：山形大学医学部付属病院 大倉みさきさん

「いつ起こるかわからない！脳卒中予防のためにできること」と題し、健康講話を開催しました。

脳卒中の種類や症状、日常生活の中でできる予防のポイントなど、講師からわかりやすく丁寧に説明していただき、学級生は「毎日の生活の中で小さな変化にも気づき、一日一日を健康に生きようと強く感じた」と健康の大切さを改めて実感していました。



丁寧に話す講師



個性あふれる世界観

11月18日(金)【一般講座 七宝焼き講座】
講師：西郷地区公民館 地域活動推進員

鮮やかな発色が美しい七宝焼き、カット銀箔を使った作品作りにチャレンジしました。

講師より、手順、道具の使い方やコツ、作業中の注意など実演を交えて説明を受けた後、参加者は想像力を膨らませながら、3色の釉薬の中からベースの色を選び、土台に様々な形の銀箔を慎重に乗せてデザインしていきました。

銀箔法は、2度電気炉で焼成します。再度釉薬を盛って色付けし、クライマックスの焼成後は感動の仕上がりに！「楽しんで完成できた」「また挑戦してみたい」と、これからアクセサリーやキーホルダーとして活用することを楽しみにしていました。



公民館大掃除 11月12日(土)

早朝より、公民館利用団体、ボランティアの方にご協力いただきながら、大掃除を行いました。隅々まできれいにさせていただきありがとうございました。