

参加者募集～さわやか講座～ ＜ 全地区民対象 ＞

申し込み：東地区公民館 ☎674-3303

ストレッチ体操

日時 1月18日(木)午後1時30分～
場所 東地区公民館集会室
講師 東海林美佐江先生
持ち物 ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル
申込 1月18日(木)当日正午まで

七宝焼き体験教室

日時 1月16日(火)午後1時30分～
場所 東地区公民館集会室
持ち物 細かい作業用の眼鏡など
参加費 材料代実費(約500円～1000円)
申込 1月15日(月)まで



クアオルト

日時 2月6日(火)午前9時30分東公民館集合
場所 まちなかウオーキング南まわりコース
持ち物 水筒、防寒対策してお越しくさ
申込 2月5日(月)まで

出前スポーツ カローリング

日時 1月15日(月)午前10時00分～
場所 東地区公民館集会室
持ち物 屋内シューズ、飲み物
申込 当日9時頃まで



男の料理教室

日時 1月19日(金)午前10時～午後12時半
場所 東地区公民館
内容 3種類の鍋を作り比べ
持ち物 エプロン、三角巾
参加費 1000円
申込 1月16日(火)まで

女性OK

牡蠣鍋
さりたんぽ鍋
キムチ鍋



これからのおもな予定

4日(木) 仕事始め 東地区会長会新年会
8日(月) 東地区新春夢を語る会・新年祝賀会
9日(火) 市報等配布
13日(土) ふれあい教室・少年教室合同
「だんごさし交流会」
15日(月) 出前スポーツ教室「カラーリング」
16日(火) さわやか講座「七宝焼き体験教室」
18日(木) さわやか講座「ストレッチ体操」13:30～
19日(金) さわやか講座「男の料理教室」
23日(火) ふれあい教室・宮川小学校3年生合同
「そば打ち交流会」

2月

1日(木) 市報等配布
6日(火) クアオルト「まちなか南まわりコース」
16日(金) ふれあい教室「移動教室」
19日(月) さわやか講座「ストレッチ体操」10:00～

出前図書館 情報

返却期限 1月19日(金)
貸し出し 1月22日(月)午後～



東地区公民館職員を募集しています (公民館地域活動推進員1人)

- 内容…公民館事業の企画・運営・その他
- 資格…健康で地域活動に意欲がある人、基本的なパソコン操作ができる人(通知文・広報誌作成等)
- 採用…令和6年4月1日～
- 待遇…13万2千円/週29時間勤務(8:30～17:15)社会保険・厚生年金・雇用保険加入
- 申込…履歴書・作文(地域の活性化についてをテーマに原稿用紙2～3枚程度)を東地区公民館へ持参、または郵送(〒999-3213上市市須田板字原際742-2)

☆詳細についてや質問などありましたらお気軽にお問合せください

問合せ先 東地区公民館(担当:星野) ☎674-3303

公民館で働いて
みませんか!



館報

あずま

東地区公民館

第237号

令和6年1月9日
Tel/Fax:674-3303
✉azuma-1@onyx.ocn.ne.jp

あけましておめでとうございます。

みなさまにとって実り多き年になりますように!
本年もどうぞよろしくお願いいたします。

職員一同



華やかさとしめやかさと...

女性教室あずまる・東girls合同「クリスマス飾り・正月飾り作り」12月3日(日)

鶴岡市「アトリエ・虹の香房」の渡部小枝先生を講師に、ドライフラワーアレンジメントをしました。
午前の正月飾りでは、置き型と吊るし型の二種類から選んで、先生の説明と共にひとつひとつ花材を刺したりつけたりしていきました。去年多くの方が苦労したツルウメモドキですが、今年はバッチリ!ここぞという所に決めて配置していました。同じ材料を使っても、参加者の個性で作品の表情は様々です。吊るし型では長さ1メートルを超える程の大作が、置き型は広がり豪華な、オリジナルのアレンジメントが完成しました。



午後からのクリスマスリースでは、つるで編んだ輪型とスポンジ土台の二種類から選び、クリスマス気分あふれる華やかな花材を使って飾り付けていきました。花を飾る配置や色の配分、輪が綺麗に見える様に真ん中の空間を埋めすぎない事、下部に重心がくる「おにぎりの形」のバランスなどを教えていただきとても勉強になりました。



すこやか体操



今回は、腹筋からお尻、つま先までを意識したストレッチ体操を行いました。椅子に座った状態で足を上げ走るような運動と脚全体の裏側を伸ばしてストレッチ。歩くだけでは使わないような筋肉を意識しました。美佐江先生の鈴と鞭の掛けに合わせて、1人ではくじけてしまいそうな運動を全員でやり切り、楽しみながらいい汗をかきました。

さわやか講座「ストレッチ体操」 12月12日(火)

豪華な寄せ植えて気持ちも晴れやかに

ふれあい教室・さわやか講座合同「健康講話と寄せ植え」 12月8日(金)

山医学部病院眼科学教室教授・杵本(すぎもと)昌彦先生を講師に「年齢を重ねていく中でみられる目の病気や症状の予防法と対策」を講演していただきました。地方都市において車は必須であり、私たちが車を運転するために必要な視力0.7を守らなければならないとのこと。ふれあい教室では以前市の保健師から「フレイル」を教えてもらいましたが、今回杵本先生から「アイフレイル」という加齢による目の機能低下について教えていただき、ホームページで自分自身のチェックができるのでぜひ検索してほしい、と話を結ばれました。

アイフレイル



蘭花園の佐藤敦志さんに指導していただき、11種類もの色とりどりの花を使って寄せ植えをしました。高低差のある木や花をバランスよく並べていきましたが、参加者によってそれぞれの個性が表れました。全員の仕上がりを佐藤さんに「綺麗にまとまっていますね」と褒めていただき豪華な寄せ植えが完成しました。



ふれあい教室 12月22日(金)

中山地区公民館から分けていただいた青々とした早刈りの稲わらを使って、しめ飾りを作りました。縄ない、梵天、扇作り、手指を使っての作業は脳の活性化に良いかも！新しい年が穏やかな良い年になるよう願いを込めた、立派なしめ飾りが完成しました。



しめ飾り作り

さわやか講座 12月24日(日)

地区民全対象の「しめ飾り作り」をしました。基本のしめ飾りに加え、今風の飾りを使った輪飾りも人気で、皆さん来たる新年に願いを込めながら丁寧に作っていました。手作りならではの味のあるしめ飾りができあがりました。



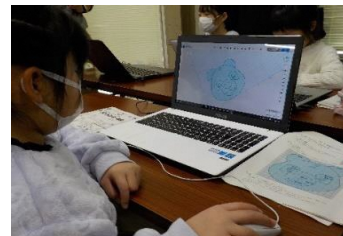
好奇心いっぱい体験

少年教室ゆうゆうわくわく探検隊「3Dプリンター体験」 12月2日(土)

山形サイエンスインストラクターの先生を講師に、実際の3Dプリンターや3Dスキャナを使っでの体験をしました。製作の仕組みを見学し、パソコンを使って印刷物のプログラミングに挑戦！初めて知る専門的な言葉も多々ありましたが、隊員たちも保護者の方も興味深く聞いていました。最後に反射神経ゲームや体感ゲームで身体を大きく動かして遊び、皆で盛り上がりました。



こんなものまで作れるの?!



立体にするため「押し出し」中



興味津々

男の料理教室

さわやか講座「男の料理」 12月15日(金)

今年度最初の「男の料理教室」は”そば打ち”に挑戦しました。地域の木村正臣さんよりそば打ちの一連の作業を見せていただいたり、全員で代わるがわるそばをこね、切っていました。そば打ちは初めての方もいましたが、皆さん手際よく仕上げて、お互いの打ったそばを器に盛り合わせて食べ比べをしました。どれも太くてしっかり食べ応えがあり、自分たちで打った格別の味を堪能しました。



第3回あずまふるさと写真コンテスト 作品展示のご案内

期 間 令和6年1月8日(月)～2月9日(金) ※土日祝を除く
午前8時30分～午後5時まで

場 所 東地区公民館集会室

5月の応募から12月の締め切りまで30点余りの作品をお寄せいいただきました。

地区の皆様には、ふるさとを感じる作品をご覧のうえ、皆さんならの“これはイイ！”を選んで投票にご協力いただければと思います。お誘いあわせの上おいで下さい！

素敵な写真がいっぱい！
見に来てね！

