参加者募集～さわやか講座～

申し込み：東地区公民館☎674－3303

出前スポーツ教室

日　時	令和７年１月２２日（水）	令和７年３月３日（月）
種　目	**太極舞**	**シャフルボード**
時　間	午前10時～午前11時	午午前10時～午前11時
持ち物	動きやすい服装、屋内シューズ、水分補給の飲料 ※太極舞はヨガマット（公民館に先着５個あり）	
申し込み	当日の開始前まで　随時受付しています	

七宝焼き体験

日　時　　２月５日（水）10：00～
場　所　　東地区公民館集会室
内　容　　七宝焼き体験　初歩コース
持ち物　　細かい作業用メガネ（必要であれば）
参加費　　ありません
※詳しくは回覧チラシをご覧ください
申　込　　当日９時30分まで

男の料理教室

日　時　　１月１７日（金）10：00～お昼頃
場　所　　東地区公民館
内　容　　ペペロンチーノとミネストローネ
持ち物　　エプロン、三角巾
参加費　　５００円
申　込　　１月１０日（金）まで

女性OK！

すこやか体操

日　時　　１月１６日（木）13：30～（1時間）
場　所　　東地区公民館集会室
内　容　　ストレッチ体操
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
事前の申し込みをお願いします

あずまウォーキング

日　時　　２月7日（金）９：30～
　　東公民館集合
場　所　　まちなか北まわりコース
持ち物　　水筒、防寒対策してお越しください
事前の申し込みをお願いします

これからのおもな予定

1月
６日（月）　仕事始め　東地区会長会新年会
７日（火）　少年・ふれあい合同「だんごさし交流会」
８日（水）　市報等配布
１１日（土）　東地区新春夢を語る会・新年祝賀会
１６日（木）　さわやか講座「すこやか体操」
１７日（金）　さわやか講座「男の料理教室」
２２日（水）　出前スポーツ「太極舞」
２４日（金）　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
３日（月）　市報等配布
５日（水）　さわやか講座「七宝焼き体験」
７日（金）　あずまウォーキング
　　「まちなか北まわりコース」
１２日（水）　さわやか講座「大人のスキー」
１３日（木）　ふれあい教室「移動教室」
１７日（月）　さわやか講座「すこやか体操」
１８日（火）　さわやか講座「男の料理教室」（予定）

出前図書館　情報

返却期限　1月20日(月)
貸し出し　1月21日(火)10時～

館報
あずま
東地区公民館

第249号
令和７年１月８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1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、しめ縄型とたて長型の二種類から選んで、先生の指導を受けながら工房で育てた花材をひとつひとつ付けていきました。毎年のことながら同じ材料を使ってい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豪華な、しめ縄型では広がりがきらびやかな、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、あじさいの土台と白妙菊の土台二種類から選び、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していきました。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、正面だけでなく横から見ても映えるような飾り方のバランスなどを教えていただきました。

豪華な寄せ植えで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6日（金）

山形大学医学部附属病院管理栄養士の渡辺真理さんより「今日から食生活を見直して生活習慣病のリスクをおさえよう！」と題して講演をしていただきました。高齢期に起こりがちな食生活として単品で粗食になりやすい傾向があることや、口の渇きや夜間の頻尿など塩分の摂りすぎで起こる症状など具体的に教えていただきました。今が大丈夫でも５年後や１０年後が大丈夫とは限らないこと、数年先を見すえた食事療法が必要、すこやかな毎日が過ごせる未来のために今できることから始めましょうと話を結ばれました。

蘭花園の佐藤敦志さんに指導していただき、１５種類もの色とりどりの花を使って寄せ植えをしました。プランターに入りきらないのではというくらいのたくさんの花を前に、皆さん楽しみながら一生懸命植え込み、それぞれの個性が表れる豪華な寄せ植えが完成しました。

来年も良い年になりますように

ふれあい教室　12月20日（金）
さわやか講座　12月22日（日）

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。
基本のしめ飾りに加え、今風にアレンジした輪飾りも人気で、皆さん来る新年に願いを込めながら丁寧に作り、手作りならではの味のあるしめ飾りが完成です。飾りを提供してくださった地区の皆さんありがとうございました。

ワクワク！楽しい！力作がそろいました

少年教室ゆうゆうわくわく探検隊「レジンで作るオリジナルキーホルダー」 12月23日（月）

１年生から6年生まで17名が参加し、原口の尾形菜津美さんに教えていただきながらレジン樹脂でキーホルダーを作りました。いつも賑やかな隊員たちですが集中して机に向かっている姿もまた新鮮な光景でした。自分用でしょうか？プレゼント用でしょうか？個性あふれる素敵な作品ができました。

すこやか体操

さわやか講座「ストレッチ体操」 12月10日（火）

上半身と肩回りのストレッチを行った後、ペアを組んでバランスをとる運動をおこないました。
相手の肩に手を置き支えにして足を振って動かしたり、じゃんけんをして交代で相手の周りを回る運動をしましたが、ペア同士の恥じらいもありあちこちで笑いが起こる和やかなストレッチ体操でした。
次回は１月１６日（木）１３：３０からです。

第4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7年1月8日（水）～2月7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、皆さんなりの“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！