

第53号 大宮地域公民館だより

H29.2.24 発行

大宮地域公民館(アグリセンター大宮内) Tel69-0662/Fax64-5648

いきいき教室

楽しく生きがいのある生活を送り、新しいことに挑戦してより広い視野を養うために開催して

いる公民館活動です。平成 28 年度は、のべ127人に参加していただきました。今後も多くの方の事業参加と公民館活動へのご支援、ご協力をお願いいたします。



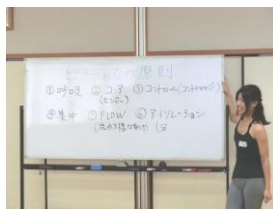
リフレッシュヨガ講座 前期(全5回)・後期(全5回)

今年度のヨガは同じ内容で5月と9月に開講し、より多くの皆さんに受講していただきました。ヨガは、深い腹式呼吸によって代謝がよくなり集中力が増す効果があるといわれています。夜間の講座で毎日の疲れをほぐし、リフレッシュしました。



ピラティス講座 前期(全5回)・後期(全5回)

当講座も好評のため7月と11月に実施しました。ピラティスはリハビリ用の運動です。ボールを使って楽しく無理なく体を動かしました。重心の位置で4つのパターンに分けた姿勢分析を行い自分の姿勢を意識することができました。



姿勢分析

歌ごえ講座 6/7~12/6(全6回)

22人の受講者の皆さんが、毎月第一火曜日に集まり、「ともしび」、「ふるさと」など思い出の歌を合唱しました。高齢者大学12月講座のオープニングで「アニーローリー」など3曲を発表。美しいハーモニーをホールに響かせていました。



多目的ホールで発表

エコクラフトバッグ講座 6/8~7/6(全5回)

エコクラフトテープで毎日使いのバッグを製作。紺地や茶色地に、白の細い紐を菱形にかがるとレースのような模様が出てきます。5回の講座で夏らしい雰囲気のあるバッグが完成しました。



作品



初心者俳句講座 9/27~12/20 (全4回)

俳句は、紙と鉛筆さえあれば誰でも親しむことができ、今や世界中でも楽しんでいます。今回は初心者を対象に、俳句の歴史等について学んだのち、毎月一回の句会で、各自三句の自信作を発表しました。



パッチワーク講座 10/19~11/16 (全5回)

アップリケキルトでアジサイ柄のタペストリーを作製。60枚以上の花びらを一枚一枚まつていきました。デザインは同じでも、バランスを考えながら花と葉の色を決めたり、刺繍を工夫したりして思いの作品ができました。



作品



パソコン講座 ~カレンダーと年賀状作成~ 11/11~12/9 (全5回)

夜間の講座です。ワードとエクセルによるカレンダーと年賀状を作成しました。写真やイラストのレイアウトが自在にできるようにワードでの図の使い方や、住所入力、差し込み印刷など年賀状の表書きについても学び、時節にあった有意義な講座でした。



春の花めぐり 綾部バラ園と福知山城 5/27

あやべグンゼスクエア内にある記念館で養蚕の歴史について学び、その後120種類のバラの香りに包まれたバラ園でゆっくり鑑賞しました。午後は、観光ボランティアガイドさんの案内で福知山城、明智藪、足立音衛門旧住宅、長安寺などの名所をめぐり、福知山の歴史や文化について学ぶことができました。

綾部バラ園



福知山城



水仙の花が春を知らせるかのように庭先からほんのりとした香りを届けてくれていますが、まだ少し寒いですね。

私たち「すこやか倶楽部おおみや」の支援チームも、子育てのお手伝いや支援ができればと工夫をしながら交流会や子育てサロンなどを計画しています。

参加してくださった方からは「参加して良かった」「懐かしい友達に会えてよかった」「知らない方ともお話ができた」など感想を聞かせていただき、嬉しく受け止めています。

まだ参加したことのない方に「行ってみようかな」「友達が楽しそうに話してくれるなあ」と思っただけのように工夫し、お父さん・お母さんたちとのふれあいを通して子どもの成長を喜び合える地域づくりを目指しています。

夏休みには「高校生と赤ちゃんふれあい交流事業」もおこなっています。

ふれあいの中から素敵な芽を育てています。

すこやか倶楽部おおみやコラム②

子育て仲間のつながりを大きな輪に!

