

あけましておめでとうございます

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

2023年は新型コロナウイルスの影響も少しずつ収束し、コロナ禍以前の日常を徐々に取り戻す1年となりました。2024年も、公民館が「地域の皆様が集う学びの場」としての機能をより一層発揮できるよう、公民館職員一同励んでいきますので、引き続き岩代地域公民館を何卒よろしく願いたします。

※12月29日(金)～1月3日(水)の間は公民館・体育施設は閉鎖となります。



11/16 (木) ナイトフレッシュセミナー 「お菓子作りとティータイム」

11月のナイトフレッシュセミナーでは、「お菓子作りとティータイム」と題して、紺野真弓氏(戸沢)を講師に調理実習を行いました。季節のものを材料に、「スイートかぼちゃプリン」と「リンゴケーキ」を作りました。「スイートかぼちゃプリン」は卵・牛乳・砂糖などを混ぜたらマッシャーでつぶしたかぼちゃを入れ、滑らかに濾してカップに入れオーブンで焼き上げます。プリンを焼いている間にフライパンでシナモンを加えた煮リンゴを作り、ケーキの生地をのせて焼き、「リンゴケーキ」が完成しました。

調理の後は紅茶を淹れてリンゴケーキを味見しながらティータイムとし、おしゃべりに花を咲かせました。



11/29 ~12/1 高齢者スマートフォン教室 <<初心者向け教室>>

11月29日(水)～12月1日(金)の3日間、シニア世代向けのスマートフォン教室を開催。(株)エヌ・エス・シー(会津若松市)からデジタル推進委員の皆さんにお越しいただき、3日連続でスマホの基礎からみっちり学びました。

午前中の<<初心者向け教室>>には20名の受講生が参加。スマホのタップの練習や電源の切り方などの基本操作からスタートして、3日目にはLINEのアカウントを作って写真やスタンプを送信できるまでスキルを身につけました。

新しいことに挑戦して脳を活性化させることは健康で長生きすることに繋がります。この講座をきっかけに、日々の暮らしの中でスマホを使いこなして色々なことに挑戦していただきたいと思います。



11/29
～12/1

高齢者スマートフォン教室 《もっとスマートフォン教室》

11月29日(水)～12月1日(金)の午後は、《もっとスマートフォン教室》と題した1歩進んだ内容のスマホ教室を開催。午前中の講座から引き続きご参加の方も含め、勉強熱心な12名の受講生が集まりました。

午後の講座では、公民館のWi-Fiにスマホを接続するところから始まり、スマホで撮った写真をクラウドに保存する方法や、オンライン申請やキャッシュレス決済の入門編、LINEでのビデオ通話や詐欺対策など、3日間かけて実践的な内容を学び、濃密な講座となりました。

公民館では、来年度以降も急速に進む社会のデジタル化に対応するための講座を企画していきます。シニア世代の皆さんも、臆することなくスマートフォンを使いこなして新しい世界に挑戦して欲しいです。



12/6
(水)

旭セミナー 「脳トレ体操」

12月の旭セミナーでは、「脳トレ体操」と題して、東和さわやかスポーツクラブマネジャーの佐々木久美子氏を講師に脳トレに挑戦しました。左右の手足の動きを変えながら筋トレをして脳に刺激を与え、脳を混乱させていくことが、頭を活性化させるトレーニングになります。皆で楽しく笑いながら、頭も身体もリフレッシュする講座でした。



12/8
(金)

新殿セミナー 「脳トレ体操」

新殿セミナーでも「脳トレ体操」を開催。今回の講師は(一社)にほんまつ城山クラブマネジャーの梢淳子氏です。脳を活性化させるトレーニングとして、左右の手足の動きを変えながらの筋トレなどを通して脳に刺激を与えました。ラダー(梯子)やボールを使った運動なども行い、皆で笑い合いながら頭と身体をフル回転させました。毎月開催して欲しいという声が出るほどの楽しい時間を過ごしました。



岩代公民館LED化改修工事のお知らせ

3月までの間、岩代公民館の各会議室等の照明をLED化する工事を実施します。工事期間中は、一時的に各会議室を使用できなくなる時期がありますが、ご理解とご協力のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

12/10
(日)

男の講座「魚のさばき方入門 ～アジフライを作ろう～」

今年度第4回目の「男の講座」は調理実習を開催。お父さん世代を主な対象に開催している「男の講座」も、今回が今年度最後の講座となりました。

今回は、地元小浜の鮮魚店山口屋さんより本田仁丈さんに講師をお願いして、魚のさばき方入門と題してアジの3枚おろしに挑戦。11名の受講生は慣れない手つきながら新鮮なアジに包丁を入れ、1人2尾ずつ3枚におろしました。おろしたアジのうち半分は衣をつけてアジフライに、半分はネギと和えてアジのたたきを作りました。

料理を終えた後は、炊き立てご飯とみそ汁と一緒にアジフライ定食のランチを楽しみ、今年1年の講座を振り返りながらおしゃべりにも花を咲かせました。

今年度「男の講座」にご参加いただいた皆様、誠にありがとうございました。



12/13
(金)

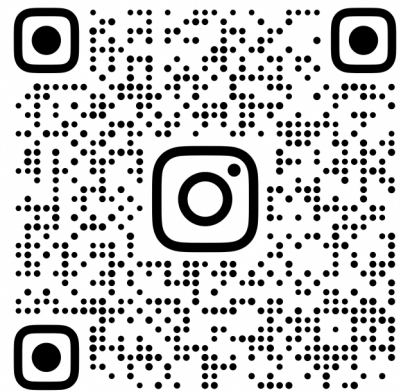
小浜セミナー 「脳トレ体操」

小浜セミナーの「脳トレ体操」も、(一社)にほんまつ城山クラブマネジャーの梢淳子氏を講師に開催。左右の指を動かす脳トレや、ボールやお手玉を使ったゲームなど、色々な運動に皆で一緒に取り組み、楽しみながらたつぷりと頭と身体を動かしました。受講生からは、「今日一日で10歳は若返った」との感想も聞かれました。これからも健康で長生きするために、日頃の生活の中で頭と身体を使っていくことを心掛けましょう！



「岩代公民館公式instagram」

岩代公民館公式instagramでは、講座の情報などをいち早く発信していきます。是非フォローをお願いいたします！



IWASHIRO_KOUMINKAN_NIHONMATSU



1月の予定



■ふるさと探検隊：「米粉のパンケーキツリー」&「人気カードゲームで遊ぼう」

日時 12月26日(火)
午前9時00分～午後2時00分
場所 岩代公民館(調理実習室・大広間)
参加費 300円
持ち物 昼食・飲み物・エプロン・三角巾・
マスク・手拭き・上履き

※お申込は〻切りました。

■ふるさと探検隊：書初め教室

日時 1月5日(金)午前9時00分～
場所 岩代公民館(大広間)
参加費 200円
持ち物 習字道具一式・課題手本・書初め用紙・
半紙(練習用)・自主学習セット

※お申込は〻切りました。

■令和6年二十歳のつどい(岩代地域)

日時 1月7日(日)午後1時30分～
場所 岩代総合文化ホール

■市民講座：岩代総合美術講座

日時 1月13日(土)午前9時30分～
場所 岩代公民館(大会議室)
内容 クラフトバンドのカゴ

■岩代シニアセミナー：新殿セミナー

日時 1月17日(水)午前10時00分～
場所 新殿公民館
内容 「発酵スイーツ 豆腐のティラミス
・甘酒のトリュフボール」
講師 渡邊史子氏
申込 1月9日(火)までに新殿・岩代公民館へ
その他 エプロン・三角巾・上履き・飲み物を持参
してください。

■岩代シニアセミナー：小浜セミナー

日時 1月19日(金)午前10時00分～
場所 岩代公民館
内容 「発酵スイーツ 豆腐のティラミス
・甘酒のトリュフボール」
講師 渡邊史子氏
申込 1月9日(火)までに岩代公民館へ
その他 エプロン・三角巾・上履き・飲み物を持参
してください。

■岩代シニアセミナー：旭セミナー

日時 1月24日(水)午前10時00分～
場所 旭公民館
内容 「発酵スイーツ 豆腐のティラミス
・甘酒のトリュフボール」
講師 渡邊史子氏
申込 1月9日(火)までに旭・岩代公民館へ
その他 エプロン・三角巾・上履き・飲み物を持参
してください。



■市民講座：岩代総合美術講座

日時 1月27日(土)午前9時30分～
場所 岩代公民館(大会議室)
内容 クラフトバンドのカゴ

「岩代公民館のウェブページ」

岩代公民館だよりのバックナンバーや公民館からのお知らせを市ウェブサイトに掲載しています。講座の予定の確認・お申込もこちらからできます。



https://www.city.nihonmatsu.lg.jp/bunka_sports_syo/yougai/page007487.html

「公共施設案内・予約システム」

公民館・体育施設の予約や空き状況の確認ができます(予約には事前に利用者登録が必要です)。



https://www.city.nihonmatsu.lg.jp/kurashi_tetsuduki/shisetsu_yoyaku/koukyo_yoyaku/page002508.html