



あだち地域公民館だより

令和5年7月号
発行・編集 安達公民館
TEL 0243-23-3721
・渋川公民館:0243-53-2001
・上川崎公民館:0243-52-2001
・下川崎公民館:0243-61-5335

第59回安達地域 300歳ソフトボール大会のお知らせ



- 開催日 令和5年8月20日(日)雨天時は27日に順延
- 会場 安達運動場ほか
- 参加申込期限
1) 渋川・上川崎・下川崎公民館
令和5年7月12日(水)



- 2) 安達公民館
令和5年7月13日(木)午後5時
※ 参加チーム数が一定数に満たない場合、
開催中止になる場合があります。

渋川女性学級「花の寄せ植え教室」

5月21日(日)渋川公民館で、渋川女性学級「花の寄せ植え教室」を開催しました。



講師の近美豪人さんからは、花の寄せ植えのコツ、土の種類や肥料・水の与え方など、花の上手な育て方の説明があり、参加者は思い思いの寄せ植え鉢を完成させ、楽しい教室となりました。花のある暮らしは、とても素敵ですね(^)!



上川崎ふれあい学級、女性学級合同事業 「交通安全・火災予防教室」



6月14日(水)上川崎公民館において、ふれあい学級・女性学級を開催しました。二本松警察署交通課交通第一係長小林警部補の交通安全のシュミレーションを使った実技や講義に、学級生達は熱心に耳を傾けました。また、避難や消火の訓練を安達地方広域消防本部北消防署の鈴木麻記子予防係長の指導のもと、本番さながらの避難や消火の訓練に取り組みました。



下川崎女性学級「健康ストレッチ」

6月15日(木)下川崎公民館において、下川崎女性学級「健康ストレッチ」を開催しました。

講師のスポーツクラブDREAMの久野綾香さん、尾形ひかるさん指導のもと、Inbodyでの体成分分析、ストレッチ等を行いました。

体成分分析で筋肉量など自分の現在の体の状態を知ることができ、そのうえで自宅にあるものを使って行う簡単なストレッチや筋トレなどを楽しく学びました。



油井女性学級

「オープンなしでもおいしいスイーツ作り」



6月15日(木)、16日(金)の両日、ふくしま食育実践サポーターの轡田幹子(くつわだ みきこ)さんを講師にお招きし、魚焼きグリルやフライパンなどを利用し、お菓子作りを行いました。季節のフルーツをソースに使ったバスクチーズケーキを含む3品を作り、出来立てを試食しました。



『自彊術(じきょうじゅつ)サークル』

自彊術は大正5年に、世に出た健康体操です。安達公民館で平成15年に開設しました。「天の運行はすこやかである。人間は健康を保つためには、毎日自ら勉めて休んではならない」これが自彊術の名前の由来です。

～『調身、調息、調心』～

自分の健康は自分で守る。介護されない身体を作るため毎日、朝晩31動の体操を心掛けて…。

ぜひ体験にお越しください!

【7月の行事予定】

○安達公民館

- 7月8日(土) あだちチャレンジ教室「ダグラグビーに挑戦」
- 9日(日) 安達文化ホール自主事業ケロポンズファミリーコンサート
- 13日(木) } 生涯学級・女性学級合同館外研修
- 14日(金) } 「猪苗代方面」
- 22日(土) にこにこブックふれんず「なつのおはなしかい」
- 22日(土) あだちチャレンジがらす「プログラミングで電子工作教室」
- 30日(日) あだちチャレンジがらす「親子でおこづかい教室」



あだちこども教室 はじまりました

6月7日(水)、今年度のあだちこども教室が始まりました。今回も大勢の子どもたちが参加し、地域の人たちや福島大学のボランティアといっしょに元気に、楽しく活動していきます。



私たち安達公民館で活動中!(その2)



- 活動日(開始時刻)
- 毎週火曜日(午前10時、午後7時30分)
- 毎週水曜日(午後7時30分)

○渋川公民館

- 7月13日(木) ふれあい学級「明治100年記念公園清掃」
- 16日(日) 女性学級「陶芸教室・相馬焼に挑戦」

○上川崎公民館

- 7月12日(水) ふれあい学級・女性学級合同「陶芸教室」



○下川崎公民館

- 7月 6日(木) ふれあい学級「火災予防教室」
- 13日(木) 女性学級「健康講座」

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によって予定が変更となる場合があります。