



あだち地域公民館だより

令和6年4月号
発行・編集 安達公民館
Tel. 0243-23-3721
市Webのカラー版はこちら↑

絵:わたなべ けいこ ・ 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

仲間と共に大笑い \ (^o^) / テレビ放映されました！

2月20日(火)安達文化ホールにおいて、安達地域公民館合同閉講式が154名の出席により開催され、福島県立医大の大平哲也教授による「笑い与健康 ~笑って！健康寿命を延ばしましょう~」の講演が行われました。大平先生からは認知症や介護の現状に「笑い」を取り入れた場合の効果などを、軽妙な語り口で楽しく説明いただきました。また、呼吸法やストレッチを取り入れながらの「笑いヨガ」の実践もあり、会場内は終始「笑い」で溢れかえっていました。



憧れのハワイで水分補給中？



インタビューの模様

笑いヨガの様子



ストレッチ×笑い=体と心の健康



大平先生と一緒に

現在、公民館では令和6年度各学級受講生を募集しています！



“日本の食の未来を考える(^ ^)”

2月18日(日)渋川女性学級で米粉を使った料理教室を開催！ピザといちご大福に挑戦しました。簡単、手軽、しかも美味い！とあって、大好評の教室となりました。また、この機会が楽しみですね(^ ^)！



美味しいとあって、大好評の教室となりました。また、この機会が楽しみですね(^ ^)！

私たち安達公民館で活動中！(その5)

『フォトクラブ安達』

私達は、毎月1回安達公民館で定例勉強会を開き、会員相互の更なる撮影技術向上を目指し活動しております。

活動の成果は、「フォトクラブ安達写真展」開催のほか、安達公民館ロビーや安達郵便局で常設の作品展示を行っておりますので、皆様にお楽しみいただければ幸いです。



JR只見線(只見川第1橋梁 北側)にて



定例勉強会のひとコマ

パパ・ママと一緒に！

2月28日(水)渋川幼稚園では最後となる家庭教育学級「親子3B体操教室」が、4・5歳児5名とその保護者により行われ、講師に「3B陽だまり」代表の佐藤清子さんをお迎えしました。ストレッチで体をほぐし、3B体操の用具から「バル(数字の「8」の形をしたもの)」と「バルター(5色の大きな輪ゴムをつなげたもの)」を使い、5組の親子は和気あいあいと楽しく運動しました。



楽しくストレッチ



ママに「バル」を渡すよ



「バルター」で引っ張りっこ



ほくは力持ち！



「バルター」って楽しいな



5組の親子と講師のお二人

次はいつかな？ 待ち遠しいなあ…「あだち子ども教室」

今年度最後のあだち子ども教室が2月14日(水)に開催され、36名が出席しました。子どもたちはいつもと同じように宿題を済ませてから、各自楽しい時間を過ごしました。終わりに閉講式があり、修了証と記念品がそれぞれ手渡され、令和5年度の活動が終了しました。



本の読み聞かせ



追いかっこ！



手話を習いました

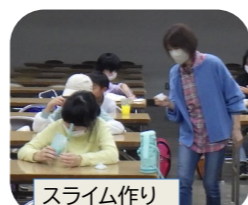


ハロウィーンのキャンディーボックス作り

クリスマス行事(福大ジャグリングサークルの皆さん)



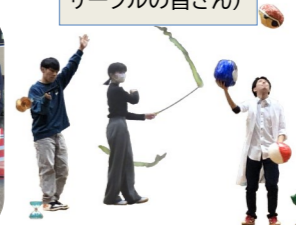
女の子同士で…



スライム作り



防災訓練に参加



クリスマスツリーに飾り付け

私たち安達公民館で活動中(その6)

『安達ダンスクラブたんぽぽ』

社交ダンス愛好会の「安達ダンスクラブたんぽぽ」です。川木つや子先生指導のもと、36年間活動しており、ダンスパーティーの開催や他団体との交流も盛んです。



新しいあなたに出会ってみませんか？

社交ダンスは、姿勢を整えステップを覚えることで頭の活性化や適度な運動で足腰が鍛えられるなど、いいことづくめです。高齢者の生涯学習にも最適です。



○活動日(活動時間)
毎週水曜日(午後6時30分~午後8時30分)
○活動場所:安達公民館 軽運動場

演劇ワークショップ成果発表公演(安達文化ホール自主事業)

演劇が好き、自分を変えたい、新しいことに挑戦したい…そんな人たちが集まった演劇ワークショップが成果発表公演を行います！



演 目:「人生ゲーム」
日 時:3月31日(日)
午前 9時30分開場
午前10時00分開演
場 所:安達文化ホール
観覧料:無料
同時上演:
二本松実業高校演劇同好会「磁石」

ゲスト(劇団theater01)による超短編劇のおまけ付きです。ぜひ、皆さんお出でください。

[4月の行事予定]

○安達公民館
4月20日(土)にこにこブックふれんず
午前10時~ 「はるのおはなしかい」

えほんだいすきなこあつまれ~!

子ども読書の日スペシャル
《にこにこブックふれんず》
はるのおはなしかい



二次元コードから、お申込みください →

