



あだち地域公民館だより

令和5年11月号

発行・編集 安達公民館
TEL 0243-23-3721

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

あだちスポーツフェスティバル 2023
安達スポーツ協会

9月17日(日)好天のもと、安達公民館を会場として開催しました。当日は約250名の来場者があり、各スポーツ体験コーナーは参加者が絶えず、最後に行われたお楽しみ大抽選会(空くじなし)は大いに盛り上がりました。



御礼
この度、安達ライオンズクラブ様よりワンタッチテント1張を寄贈いただきました。



「館外研修(会津若松市方面)」

9月26日(火)、渋川女性学級では会津若松市へ館外学習を行いました。赤べこの絵付け体験や御薬園、福島県立博物館、会津若松城などを見学しました。久しぶりの館外研修は、とても楽しい1日となりました。



「館外研修(県庁見学)」

9月28日(木)、油井女性学級では、県庁舎にある県議会議場、北庁舎内の危機管理センターなどを見学し県政や防災について学びました。午後からは旧堀切邸と佐藤梨園ローズガーデンを見学しました。



「いつまでも健康で(^)/」

9月21日(木)、渋川ふれあい学級「ニュースポーツ体験教室」を開催。準備体操後、椅子に座っての筋トレをしっかり行って、体が温まったところでの東西対抗ボッチャ対決! みんなで体を動かすのって、楽しいですね(^)/



綺麗になりました!

9月21日(木)の「奉仕作業」にふれあい学級生23名が参加し、普段手が届かないところの掃除や、草刈りなどを行いました。皆さんの奉仕作業により下川崎公民館が綺麗に保たれています。



「手芸教室～和紙を使ったバック～」

8月30日、9月13日、20日の3回にわたり、上川崎公民館において、女性学級「手芸教室」として伝統の上川崎和紙を使用したバックに挑戦しました。胡桃染(くるみぞめ)の和紙は皮製品と見紛う程素晴らしく、学級生は講師の丹野かね先生の話に熱心に耳を傾け、作業に取り掛かりました。



備蓄品は大丈夫?

9月14日(木)に下川崎公民館において、女性学級「防災教室」を開催しました。講師の防災士本田巖さんから、避難場所の確認や避難物品及び備蓄品の準備、避難所に避難した際の協力など、実際の状況を交えてのお話を伺い、防災への意識を高めました。



市民講座

「美ボディMeke教室」

9月1日から毎週金曜日の全5回コースで、二本松しんきん城山プール多目的室において、榊原美保インストラクターにご指導いただきました。

講座は普段使用しない筋肉を刺激する「バレトン」を取り入れ、美ボディを目指しました。

ノリノリの音楽に合わせて心地よい汗を流した皆さんは、毎回筋肉痛のお土産をもらいました。



あだち生涯学級

「いつでもフィットネス教室」

9月20、21日の両日、油井字福岡にある『ANYTIME FITNESS』の石井真人マネージャーをお招きし、筋膜リリースや筋トレ、ストレッチなどを実践しました。参加者からは、「これを機会に自宅でも筋トレします」などの声が寄せられました。



油井女性学級

上川崎和紙の「一閑張り」

9月4、11、25日の3回コースにより、上川崎わがみ会の三浦正子先生ご指導のもと開催しました。竹で組んだ骨組みに上川崎和紙を貼り重ね、柿渋を塗って2点完成させました。

完成した作品は、11月開催の安達文化祭で展示されます。



「あきのおはなしかい」

9月30日(土)安達公民館和室にて開催された「あきのおはなしかい」には2組の親子(5名)が参加しました。子どもたちは、昔話や「ゴリラくんってほんとはね」の話に大喜び!お話の後には、みんなで木のペンダント作りして楽しみました。

次回「クリスマスおはなしかい」は、12月23日午前10時から開催です!!



あだちチャレンジぷらす「あだち防災教室」

9月30日(土)安達公民館にて開催された「あだち防災教室」には7組の親子(23名)が参加しました。参加者は地震や台風発生時の避難などについて親子で話し合い、その結果を発表しました。

また、県で準備中の防災VR(仮想現実)を自分のスマートフォンで体験するなど、たいへん有意義な教室となりました。



[11月の行事予定]

○安達公民館

- 11月 7日(火) 演劇ワークショップ
- 8日(水) まったりニュースポーツ
- 11日(土) あだちチャレンジ教室
「観光バスで猪苗代へGO!」
- 15日(水) 女性学級「リラックス ヨガ教室」①
- 16日(木) 生涯学級「講話 減塩と栄養のお話」
- 19日(日) あだちチャレンジぷらす
～おでかけまほろん「勾玉づくり」
- 20日(月) 女性学級「リラックス ヨガ教室」②
- 23日(木) あだち子どもまつり
～「子どもまつりで科学実験教室」
- 24日(金) ミニコンサート「オカリナ」
- 26日(日) 二本松市一周駅伝大会
- 29日(水) 演劇ワークショップ

※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。



○渋川公民館

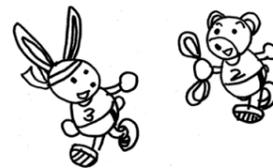
- 11月 5日(日) 女性学級「手話・健康講座」
- 16日(木) ふれあい学級「みんなでできる脳トレ講座」

○上川崎公民館

- 11月15日(木) ふれあい学級・女性学級合同「ニュースポーツに挑戦」

○下川崎公民館

- 11月16日(木) 生涯学級「ニュースポーツ・卓球バレー」



(↑イメージです)