



あだち地域公民館だより

令和7年3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

～20歳を祝う～

安達地域の「二十歳のつどい」が1月12日(日)に安達文化ホールで開催され、71名が出席しました。当日は瀨尾優花さんが司会を務め、代表として菅野朱里さんが記念品を受け取りました。三保恵一市長の式辞の後、丹野蒼大さんが「大人としての責任と使命を自覚し、周りの人々と手を取り合いながら、明るい未来を築いていく」と誓いの言葉を述べました。



市長式辞

左から大鐘裕樹さん(運営協力)
丹野蒼大さん(誓いの言葉)
菅野朱里さん(記念品受領)
瀨尾優花さん(司会進行)

みんなで頑張ってきたに飾りつけました!!

1月14日(火)上川崎ふれあい学級は、川崎小学校において2年生と、「小正月行事だんごさし」を行いました。紙粘土で学級生の指導のもと、だんごを作ったり飾り物をみずきに結んだり。とても素晴らしい「だんごさし」が出来上がりました。



にこにこブックふれんず

1月18日(土)に開催した「ふゆのおはなしかい」には6組の親子(13名)が参加しました。冬をテーマとした語り部や絵本の読み聞かせがあり、子どもたちは熱心に耳を傾けていました。後半は工作の時間を取り、「オニのお面づくり」を行いました。



確認はしっかり

1月16日(木)下川崎ふれあい学級「交通安全教室」では、二本松警察署・小林正宏交通第一係長から歩行者シミュレータを用いた横断時における注意点と安達駐在所・末永文矢係長から防犯対策についての講話がありました。学級生から質問がいくつも寄せられ、交通安全や防犯意識が高まる学級となりました。



ポッチャ快投、ビタ止め!大歓声!

1月22日(水)渋川女性学級ではスポーツ体験「ポッチャ」を開催しました。東和さわやかスポーツクラブマネージャー・佐々木久美子さんから足腰の運動の重要性について説明を受けながら準備体操を行い、ポッチャをゲーム形式で楽しみました。学級生はお互いの一投一投に大歓声。熱く盛り上がり、寒さも吹き飛ばしました!



心も身体もリフレッシュ!

1月22日(水)上川崎ふれあい・女性学級は、いわしろふれあいスポーツクラブ藤野美緒さんを講師に、「脳トレーニングに挑戦!」を開催。頭と体をフルに使って楽しい時間を過ごしました。最後には、学級生達が輪になったボール回しは、とても盛り上がりました!



楽しく体を動かそう

1月23日(木)下川崎女性学級では「ニュースポーツ スカットボール」を楽しみました。講師のいわしろふれあいスポーツクラブ藤野美緒さんにルールを教えていただき、さあ、ゲーム開始! 回を重ねるごとに皆さん高得点を獲得!相手のボールを打ち飛ばすなど頭脳プレーもあり、盛り上がりました。



健康な腸をめざして

1月15日(水)あだち生涯学級では「腸活教室」を開催しました。講師である福島ヤクルト販売株の菅野みどりさんから、食べ物の栄養分を吸収する腸の働きや大切さ、便の状態から推測する腸のコンディションを学び様々なチェック項目から自分自身の腸年齢を確認しました。後半はハンドクリーム等を使い、二人一組でツボ押しをしながらハンドマッサージを行いました。



脳も身体も使って

1月24日、27日の両日、あだち生涯学級ではしんきん城山プールにて「介護予防の一步!椅子に座って体操教室」を開催しました。講師の紺野勝二さんから認知症予防を目的とした、考えながら運動する「コグニサイズ」を学びました。足踏みじゃんけんや後出しじゃんけんなど、椅子に座ったままでもできる運動を笑いながら楽しく行いました。また、自宅で行うことができる、テニスボールを使った体ほぐしについても学びました。参加者から、テレビを見ながらちょっと意識して体を動かしてみたいといった感想が寄せられました。



あだちチャレンジ教室(全8回終了)

1月25日(土)に開催した「アイシングクッキーづくり」には19名が参加し、講師の佐久間祥子さんご指導により、クッキーに赤、青や黄色の砂糖入りクリームを重ね、ハート型や星模様などをトッピングして完成させました。最後に閉講式が行われ、一人ひとりに終了証を授与し、計8回の教室が無事終了しました。

閉講式

1月 アイシングクッキー作り

6月 タグラグビー

7月 おこづかい教室

8月 野外炊飯体験

9月 石鹸づくり

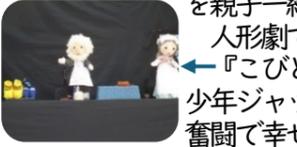
10月 JICA派遣隊員のお話し

11月 いわきへGO!

12月 冬休みおたのしみ会 ポッチャ大会&軽食とお菓子作り

家庭教育学級

1月24日(金)油井幼稚園では家庭教育学級として、劇団「もこもこ」3名による「おやこで鑑賞しよう!」が行われました。オープニングとして、『雪だるまのチャチャチャ』、『大きくなったら』を親子一緒に楽しく歌いました。人形劇では、こびとが大活躍する『こびとのくつや』、少年ジャックの奮闘で幸せをつかむ『ジャックと豆の木』が、かわいい人形たちで演じられ子どもだけでなく大人も童話の世界に引き込まれました。人形劇の間に披露された「まっちゃん」のマジックショーでは、園児たちが歓声を上げながら真剣に見入っていました。



けいこさんの部屋

わたなべけいこさんの絵手紙作品は、安達公民館1階ロビーに展示されています。

[3月の行事予定]

- 安達公民館 3月15日(土)にこにこブックふれんず「おはなしかいスペシャル」
- 上川崎公民館 (合同行事)
- 下川崎公民館 3月7日(金)女性学級「春季視察研修」

