

笑いの力を体感!

2月25日(水)に、あだち生涯学級で「笑いヨガ」が行われ、82名が参加しました。講師である快フィットネス研究所吉井雅彦所長の指導のもと、笑いの効用を学び、参加者は笑いヨガを体験しました。ユーモアあふれる講師の説明により、健康への理解が深まり、参加者からは「自宅でも取り組みたい」という声が寄せられました。終了後、閉講式が行われ、安達公民館長が挨拶し、令和7年度の学習会が無事に締めくくられました。



美味! 絶品! ホッカホカの中華まん

2月15日(日)渋川女性学級は安達公民館で「料理教室」を開催。講師の渋川大豆クラブ代表・齊藤美枝子さんの指導により「安達太良ザクザクおっばいマン」を調理。生地を何度も発酵させ郷土料理を包み蒸し上げた安達太良山の形をイメージさせる中華まん。試食するとモチモチのザクザク! 家庭での姿が垣間見えるほど手際よく調理した学級生たちは、即興の折り紙教室も楽しみ、大満足の様子でした。



頭も体も使って、リフレッシュ!

2月18日(水)、上川崎ふれあい・女性学級は、安達地域包括支援センター大内耕太郎さんを講師に、「健康講座-100歳まで元気に楽しく!」を開催しました。クイズや手足を使った運動などを行い、笑いの絶えない楽しい時間を過ごしました。閉講式では、各学級委員長の挨拶により、今年度の学級を締めくくりました。



いつまでも元気で過ごそう

2月12日(木)、下川崎ふれあい学級は「健康教室~骨とお口の講座~・閉講式」を開催しました。講師の保健師國分祐さんからは、骨粗しょう症予防のための食生活や運動について教えていただきました。また、歯科衛生士渡辺淳子さんからは、歯にとって骨が重要であること、そして歯を保つことが健康を維持することを学びました。閉講式では「また来年度も会いましょう!」と今年度の学級を締めくくりました。



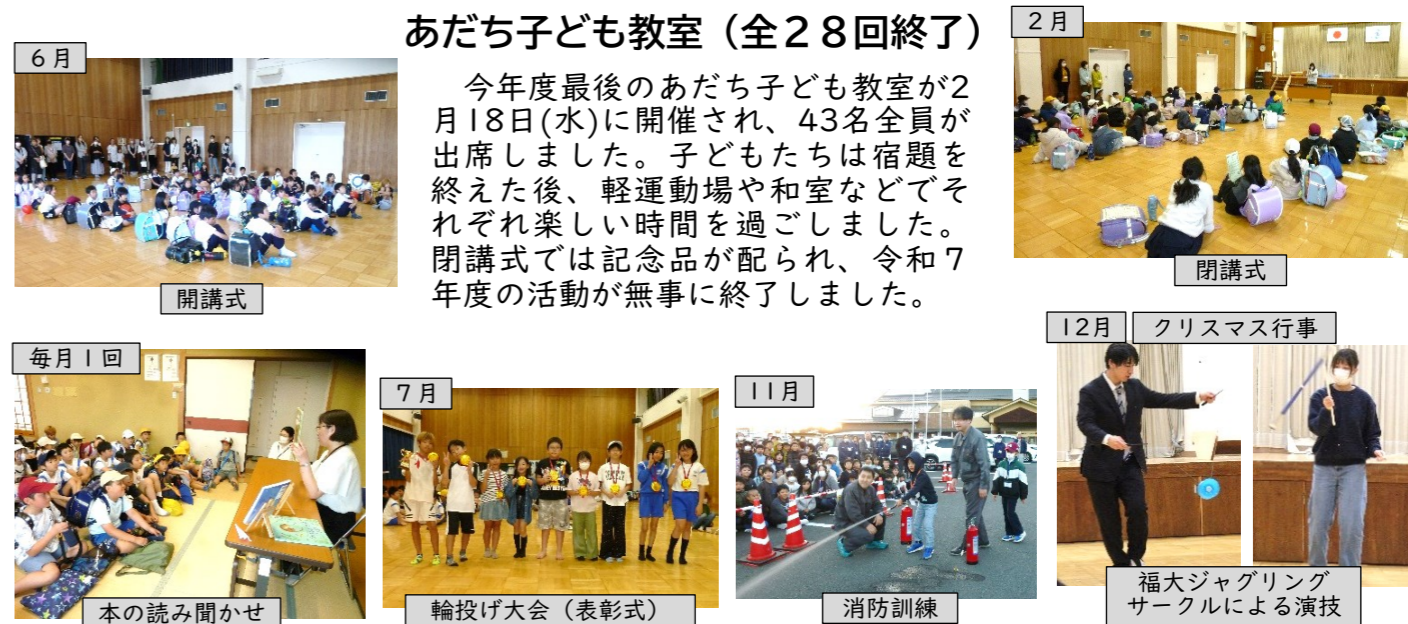
あだちチャレンジ教室 (全8回終了)

1月31日(土)に第8回あだちチャレンジ教室と令和7年度の閉講式が開催されました。「体にやさしいお菓子作り」では、火も包丁も使わない豆腐のティラミスを作り、自由にトッピングを楽しみました。閉講式では修了証が授与され、参加者を代表して6年生の男子が1年間の活動を振り返りました。最後に全員で記念撮影を行い、合計8回の教室が終了しました。



あだち子ども教室 (全28回終了)

今年度最後のあだち子ども教室が2月18日(水)に開催され、43名全員が出席しました。子どもたちは宿題を終えた後、軽運動場や和室などでそれぞれ楽しい時間を過ごしました。閉講式では記念品が配られ、令和7年度の活動が無事に終了しました。



イラストのご協力をいただいております「わたなべけいこ」さんは、現在「絵手紙愛好会」でご活躍中です。なお、絵手紙作品は安達公民館1階ロビーに常時展示されています。

今月のイラスト



[4月の行事予定]

○安達公民館
4月25日(土)にこここブックふれんず「はるのおはなしかい」

