

第572号

本荘公民館だより

おかすが

謹んで新春のお慶び申し上げます

旧年中は本荘・新郷地区の皆さんに、公民館活動へのご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

新しい年が、皆さんにとって健康で笑顔あふれる一年となりますよう、心より祈念いたします。

本年も、地域の絆を深め、安心して集える場づくりに努めてまいりますので、引き続きご支援・ご協力をお願い申し上げます。

本荘公民館 職員一同



豆まき祭 新春

第19回

カイロ プレゼント!
数量限定先着順

さらに当たり付福豆で
JA福井県芦原支店より
わかくさティッシュ
プレゼント!



お車は、龍雲寺・本荘小学校へ

内容

- ・あしばら太鼓
- ・本荘こども園ぞう組
- ・龍雲寺ご住職による御祈祷
- ・豆まき

場所 本荘公民館
大ホール

日時 1月31日(土)
10時オープニング

主催:本荘地区生涯学習推進員会

お知らせ

●ワックスがけによる利用停止について

2月13日(金)は、終日 ワックスがけのため、全館ご利用いただけません。

●単発講座「春のマクロビ料理教室」

毎年恒例の、マクロビオティック料理教室を開催します。動物性たんぱく質を使わない調理方法を家庭でも取り入れやすいように教えていただきます。

とき:3月17日(火)10:00~13:00

ところ:調理室

講師:斎藤 晃子さん(マクロビインストラクター、リマクッキングスクール師範科修了)

定員:16人(申込先着順)

材料費:1,500円(当日集金)

メニュー:大豆ミートのハンバーグ他

持ち物:エプロン、三角巾、手拭きタオル

申込み期限:3月13日16時まで(キャンセルも同時刻まで)



昨年の様子

申込みはコチラ↓



●単発講座「おうちでラテアートws」

おうちでラテアートをしてみませんか？道具もご用意してくださいますので、ご自宅でもすぐに楽しめます♪今回は、スイーツ付きなのでご自分で入れたラテと一緒にほっこり時間を過ごしませんか？

とき:2月10日(火)13:30~15:00

ところ:調理室

講師:白崎 里香さん(cafe de musée PAPOTER)

定員:10人(申込先着順)

材料費:2,500円(当日集金 | 道具付 | PAPOTERのお菓子付き)

持ち物:エプロン、(あれば持ち帰り用のタンブラー水筒など)

申込み期限:2月6日まで



申込みはコチラ↓



活動報告

●単発講座「ハンドクリームws」

本荘ふるさとまつり開催中に実施しました。1コイン(500円)であっという間にハンドクリームが作れて喜ばれました。



●単発講座「布花でたんぽぽの綿毛作り」

白い布を染めて裂いて1本のたんぽぽの綿毛を作りました。途方もなく細かい作業でした。



●単発講座「つまみ細工で正月飾り」



丸つまみという技法で製作しました。みなさん黙々と作業してなんとか完成させることができました。

●大掃除・避難訓練



外も中もきれいにしていただきました。ご参加いただいたみなさまありがとうございました。

●単発講座「クリスマスボールws」



ヒムロ杉、ブルーアイス、スプレーブルニアなどを使ってボールにしました。

●子ども教室共催「書き初め教室」



書き初めの宿題を年内に終わらせようと頑張って取り組んでいました。NHKの取材も来ました。

●単発講座「正月フラワーアレンジ」



デンファレ、スプレー菊、ダルマナンテン、スイートピー、トルコギキョウなどをいい長さに切って、講師のお手本を見ながら活けていきました。みなさん上手にアレンジされていました。左の写真は講師のものです。

●健康音楽体操のご案内

健康にまつわる話や、当日の健康状態確認、そして歌謡曲に合わせて身体を動かします。昔懐かしい曲に合わせて楽しく健康づくりをしませんか？身体の状態に合わせて座ったままでも大丈夫です。途中出入りも自由なのでご都合に合わせて参加していただけます。

とき:第2・4木曜日13:30~15:00

ところ:第2会議室

費用:無料（申込不要）

講師:河野 雅樹(健康運動指導士)

三田 美由紀(保健師)

対象:65歳以上のあわら市在住者

持ち物:水分、内ズック、(あれば)ヨガマット

内容:

⑯2/12 認知症の予防について②、歌って体操

⑯2/26 のびのび体操(膝痛予防)歌って体操

⑰3/12 のびのび体操(腰痛予防)歌って体操

▶1/22は休みです。



●はじめての大人バレエ体験会

忙しい毎日のなかで、自分と向き合う時間をつくりませんか？「身体が硬いから…」「年齢的にも…」と思われる方も、一度体験してみませんか？優雅なバレエ音楽に合わせて体を動かし、体幹を鍛えながら、美しい立ち居振る舞いを身につけましょう。

とき:1月27日(火)10:00~10:45

ところ:大ホール

費用:500円

持ち物:動きやすい服装(足元は靴下もしくは裸足)、飲み物、タオル

問合せ:箕浦玲夢080-2051-3294

本荘駐在所だより

～新年あけましておめでとうございます～



今年も皆様のご健康、ご多幸をお祈り申し上げます。

雪が降り始め、路面・路肩等にも雪がちらほらと積もり始めました。

冬季の運転は「急発進・急ハンドル・急ブレーキ」等の

急の付く運転に十分注意しながら、交通事故ゼロを目指しましょう

・110番の日について

毎年1月10日は、緊急通報用電話番号である「110番」の適正な利用を推進するために定められた記念日です。

事件・事故→「110」

悩み・心配→「#9110」

緊急性のない身近な不安や相談は「#9110」へ使い分けましょう。

あわら警察署:0776-73-0110 本荘駐在所 佐藤 偉太

●最新情報はこちらから

▶公民館について

▶あわら市について



●編集後記

新年あけましておめでとうございます。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。みなさんは年末年始いかがお過ごしでしたか。私は“寝正月”でした。年明けに出勤すると身体が重くて食べすぎを実感し、反省した次第です。さて、公民館では今年もみんなの習ってみたいことを募集しています。ぜひ、窓口やメールからお知らせください(敬)

●第573号は3月15日発行予定

おかげがは年6回不定期発行です。

発行元

あわら市本荘公民館

あわら市中番下番入会地1-5

TEL 0776-78-5874 FAX 0776-78-5873

メール komin-honjyo@city.awara.lg.jp

