



本郷生涯学習センターだより

NO.196 (令和4年1月1日発行)



謹んで新春のお慶びを申し上げます 本年もよろしくお願ひ致します



「体験講座」の様子

11月25日(木)に行った
「指を使ってパステルアート」の様子です。

皆さん、はじめてなのでどんな感じに仕上がるか不安そうでした。

色を付けて、形が出来上がるにしたがって集中力が
増し、どんどん仕上がって
いきました。

はがきサイズのクリスマスツリーのパステルアートが完成しました。



11月26日(金)に行った
「筋力アップで足腰元気」の様子です。

参加者の皆さんの筋力をつけたい理由は様々で
病中病後であるとか、コロナ禍で今まで以上に運動不足になった、一人では運動をしたいが続かない
と言うような理由で

参加されていました。
センターに来て皆さんと
楽しく運動出来れば続けられそうだ、との意見が多くありました。



12月18日(土)に行った
「はじめてのスマホ (iPhone限定)」の様子です。

日常生活になくはならない存在になりつつあるスマートフォンを、活用できるようになることを目的に今回は iPhone 限定で開催しました。受講者の皆さんは講師の分かり易い説明を聞き、熱心に学習されました。



青少年育成三原市民会議本郷支部 「親子ふれあい講座」の様子

12月4日(土)の「陶芸教室1回目」
12月11日(土)の「工作教室」の様子です。



陶芸教室



消しゴムはんこ

「陶芸教室」は、講師の指導により親子で力を合わせてマグカップの形を作りました。次回絵付けをして仕上げます。



ストロー飛行機

工作教室では、「消しゴムはんこ」はクリスマスカードに押すスタンプを作り、皆さん可愛いクリスマスカードができました。

「ストロー飛行機」は、講師の指導により飛行機を作り、後で飛ばして楽しみました。

参加された親子は楽しいひと時を過ごされました。

本郷図書館からのお知らせ

1月の展示

展示名	「さむ〜い冬展示」
展示期間	1月5日(水)～1月31日(月)
内容	冬・雪の本や、あったまる料理本などを展示します。

展示名	「昔ばなしと昔のあそびの本展」
展示期間	1月5日(水)～1月31日(月)
内容	凧あげ、かるた、お手玉・・・。 昔のあそびを知っていますか？ 昔ばなしも展示中♪



主催講座・自主講座のご案内

令和4年1月の主催講座・自主講座



日	曜	講 座
1	土	} 1月4日まで休館です。
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	ロコモ体操(主) 筆文字講座(主) ハンドベル(主) 茶道(裏)
6	木	和太鼓叩いて脳トレ・筋トレ(主) ベーグル スマホでインターネット(主) 囲碁同好会
7	金	市民大学カラオケ ホームペーカリー ボールペン文字講座(主) カトレア(金)
8	土	囲碁クラブ PC シニア かな書道 花みずき
9	日	
10	月	笑顔あふれる臨床美術(主) クラフト ハワイアンキルト ピース太極拳 アンパンマン IT あじさい
11	火	ハングル講座(主) いきいきヨガ 本郷陶芸 ムグンファ ボジージガ新高 哲滄会 英会話 3B 体操 やさしくストレッチ カトレア(火) フラワーアレンジメント 本郷太鼓 B VMC
12	水	あひるの会 PC-B Enjoy English 歌って健やか講座(主) 緑と水を守る会 本郷陶芸
13	木	和太鼓叩いて脳トレ・筋トレ(主) アガペーダンス 基礎からの書道 日常のパソコン活用講座(主) IT さわやか たのしむ絵画
14	金	ボールペン文字講座(主) アートフラワー クオーレ IT きらら コーラスほほえみ フォークダンス

日	曜	講 座
15	土	レイフラワー本郷 なでしこクック 沼田文化研究会 小物を彩る消しゴムはんこ(主)
16	日	らくらくインターネット 三原盆栽会
17	月	パソコン初級(主) 絵笑の会 クラフト 銭太鼓 ペン字 は一とクラブ イングリッシュ レッスン(主) わくわく PC ロコモ体操で今日も元気(主)
18	火	本郷ダンス むくげの会 本郷太鼓 A PC-A 本郷絵画 VMC オカリナ 市民大学 PC カトレア(火) ハングル講座(主) ゆめふうせん
19	水	ロコモ体操(主) 筆文字講座(主) IT さくら ハンドベル(主) フォークダンス 実用 PC 市民大学料理 茶道(裏)
20	木	和太鼓叩いて脳トレ・筋トレ(主) 囲碁同好会 スマホでインターネット(主) エアロ&リズム体操
21	金	カトレア(金) 市民大学カラオケ ローズパン ボールペン文字講座(主) 押し花で飾ろう
22	土	囲碁クラブ PC シニア かな書道 花みずき
23	日	
24	月	イングリッシュ レッスン(主) ピース太極拳 IT あじさい トールペイント
25	火	ハングル講座(主) いきいきヨガ 英会話 ムグンファ ボジージガ新高 哲滄会 VMC 3B 体操 やさしくストレッチ 沼田川焼物 フラワーアレンジメント 本郷太鼓 B
26	水	あひるの会 PC-B Enjoy English 歌って健やか講座(主) 沼田川焼物
27	木	アガペーダンス 基礎からの書道 カラオケ MC 日常のパソコン活用講座(主) IT さわやか
28	金	アートフラワー クオーレ IT きらら コーラスほほえみ ベーキングクラブ
29	土	小物を彩る消しゴムはんこ(主)
30	日	らくらくインターネット
31	月	パソコン初級(主) は一とクラブ わくわく PC 臨床美術(主) イングリッシュ レッスン(主)

主(主催講座)

＜杖を使うとこんなに楽になるよ＞

・足腰にかかる負担が減る

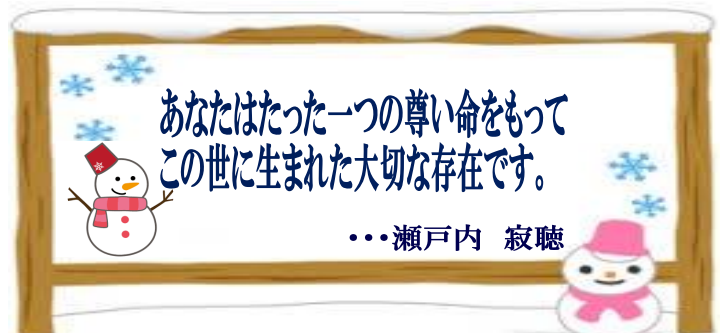
杖に体重をかけると、足腰で支えている体重を分散するので、足腰の負担が軽減されて痛みが和らぐ。

・歩行が安定する

杖が第3の足として体を支えるので歩行の安定を助け、歩行時のバランスを保ちやすくなる。体のふらつきを抑えてリズムカルに歩ける。

・安心感がもてる

杖で体を安定させれば安心して歩きやすくなり、転倒して怪我をすることも少なくなる。一人歩くことに自信がつかると、外出が楽になる。杖を持っているだけで、安心につながる心理的効果もある。



…瀬戸内 寂聴