荒川公民館　TEL/FAX　293－6625

里芋だより

No361 令和 6年 1月号

回覧						

《 １月の教養講座・地域講座（いきいき教室・幼児教室）のご案内 》

教養講座・地域講座は原則無料です。但し、申し込みや材料費が必要な講座がありますのでご注意ください。

「ほっこり川柳荒川」より一句 ： 秋は何処 残暑に負けた 赤とんぼ

Ⅰ．教　養　講　座

この「里芋だより」は、荒川公民館のホームページで随時確認できまーす！

《 健 康 教 室 》１月２７日（土）１０時～　大室整形外科脊椎・関節クリニック
～ 膝の痛みの予防 ～　リハビリテーション 部
部長　恒藤　慎也　先生

高齢になるにつれ、筋肉の量は減ってしまいます。筋肉は体を支え、膝の中にある軟骨にかかる摩擦をやわらげています。筋肉量が減ることで、膝に負担がかかるようになります。膝が痛いと動くことが嫌になり、動かないことで筋肉はますます減少していきます。膝の痛みがあってもできる負担の少ない運動で、膝の痛みを改善しましょう。

※ 事前予約不要の自由参加ですが、人数把握の都合上、できるだけ電話でお申し込みください。

Ⅱ．い き い き 教 室

《 みそ作り 》　１月１１日（木）　１０時～　橋本 博和　先生

美味しい 手作りのお味噌を作ってみませんか？
ベテラン講師の指導のもと、豆を潰し、麹と塩を混ぜながら味噌作りに挑戦し、味噌の楽しみ方や管理方法についても勉強します。

持ち物　エプロン　三角巾　マスク　ふきん２枚　ハンドタオル
容器の持ち帰り袋（ナイロン手提げ袋等）
材料費　１６００円（容器代込み）　定員２０名
受付期間：１２月１３日（水）～１２月２６日（火）

Ⅲ．幼　児　教　室

《なかよしランド》１月２６日（金）１４時～１５時１５分　姫路市移動児童センターの先生

首すわりから就学前のお子さんと保護者を対象に、季節に合わせて親子で楽しめる活動を行います。１月の「なかよしランド」は、おもちゃでの自由遊び、体操や季節のわらべうたあそび、そして、シアター「だるまさんが」を予定しています。みんなで楽しく遊びましょう。

※　事前予約不要の自由参加です。保護者同伴でお願いします。

「こいもの会」お知らせ　　１月９日（火）

場　所：荒川公民館　　時間：１０時３０分～

０歳から５歳の幼児と保護者なら誰でも参加できます。
※保護者同伴でお願いします。

※ ２月１日～１５日までの 地域講座「いきいき教室」のご案内

《骨コツストレッチ無料体験教室》　　２月１日（木）１０時～　　リョンナ　先生

５０歳から始める、痛みのない元気な身体作り！
痛みや老化の原因は身体が固まってしまうことが大きな原因！！骨から動く身体作りをしていきましょう！骨コツストレッチは、椅子に座ったままご自身の骨を動かす前代未聞のストレッチです。音楽を流しながら、皆さんのペースに合わせて行っていきます。
こんな方におススメ！
・病院・治療院に行っても痛みが治らない。
・結局「年だから」と言われるだけ。

※ 準備物：汗ふきタオル、お茶などの飲み物をご持参の上、動きやすい服装でお越しください。　年齢制限なし　　ストレッチ時間：１時間程度
定員１５名　　受付期間：１月１７日（水）～１月２６日（金）
※ 今回の体験教室を機に、１０名程度の受講希望者があれば、来年度、荒川公民館の地域講座（いきいき教室）として開講したいと考えています。

《 珈琲の焙煎と淹れ方 》　２月１０日（土）　１０時～　　高濱 御栄　先生

講師：NPO 法人「一杯のコーヒーから地球が見える」 公認インストラクター

内容：高濱先生手作りの焼き菓子を食べながら、焙煎したての豆で淹れた珈琲を味わう。
１．珈琲についての話
２．焙煎、淹れ方、飲み比べ
３．焼き菓子と珈琲を楽しみながらの質問タイム
前後に準備と片付け・清掃の時間

珈琲の味は、生豆に応じた焙煎の仕方で決まります！
珈琲の香りと旨みを楽しみたい皆さんのご来館をお待ちしております。
募集人数：１２名（調理室１テーブル６名×２）
材 料 費：５００円（当日、受付時に徴収します。）
持 参 物：食器ふきん　　台ふきん　　ハンドタオル　　マスク
飲み比べ用の同型カップを２個
受付期間：１月１７日(水)～２月３日(土)

《 ２月１６日～３月１５日までの教養講座・地域講座の予定 》

・大丈夫？フレイル予防　　明治安田生命出前講座　　２月１８日（日）１０時～

文化講座生を随時募集しています。受講前に無料体験(見学)会をご利用ください。
詳細は公民館（293-6625）にお問い合わせください。
「里芋だより」２月号は、来年１月２４日印刷・発行予定です。１２月２４日は休刊します。