

## 冬のイナシキッズ

# 第2弾 開催しました



## 作ってあげよう凧作り

1月16日開催



みんな思い思いの絵を描いて、ふにゃふにゃ凧とゲイラカイトの2つを作りました。

絵を描くのが一番楽しかった♪



## 作った後はみんなで凧揚げ♪

こんなに高く揚がったよ～



『思いっきり走って風をうけろー!!』  
とばかりに元気に走り回っていました。



## 節分の巻きずしを作ろう!

1月22日開催



だんだん形になってきた♪



真剣に先生の説明を  
聞いてます!  
準備OK!!



完成!  
ヤッター!!



# 公民館へ行こう！

## 今年度 桜川公民館でこんな講座やりました！

### 公民館講座

(市全体対象講座)

#### 【前期】

- ・クラフトバンド  
で小物入れ
- ・藍染め体験

#### 【後期】

- ・簡単クレイパック  
の作り方
- ・Beauty kick
- ・セルフネイル
- ・スマホで

『zoom』

### 地区講座

#### 一般対象講座

- ・モビール&父の日の  
プレゼント作り
- ・マスクチャーム作り
- ・クレイウォーター作  
り
- ・フレイル予防講座
- ・簡単クレイパックの  
作り方

### キッズ講座

#### 【夏季】

- ・書道教室
- ・絵付け体験

#### 【冬季】

- ・スノードームを作ろう
- ・マスクチャーム作り
- ・ボードゲームで遊ぼう
- ・作ってあげよう凧作り
- ・節分の巻きずしを作ろう

子育てがちょっぴり楽しくなる

### Mama's café さくら

- ・教えて保健師さん！
- ・絵本の選び方とお話の世界
- ・バスボムを作ろう
- ・親子でダンス

番外編



バスに乗って  
公民館へ行こう！



令和4年度もいろんな講座を予定しています。  
お楽しみに♪

## お買い物を身近に！便利に！

※桜川公民館は毎週水曜日午後2時半からです。

# 移動スーパーがやって来た！

桜川公民館での  
初日は大盛況！



「スーパーまで行くのが大変」  
「買い忘れた物があった!」  
など気軽に利用できるよ。

美味しそうな苺やパンも♪



2/14(月)より、市内を移動スーパーが運行しています。  
利用方法や運行スケジュールなどはチラシを確認してください。

《お問合せ》フードスクエアカスミ 江戸崎パンプ店 ☎029-834-5001

裏面に続く



# 楽しいことで集まる公民館

## こども広場



桜川公民館で活動している

『アートバルーン愛好会』の市ノ澤さんの手作り「いっちゃんゴマ」をいただきました。

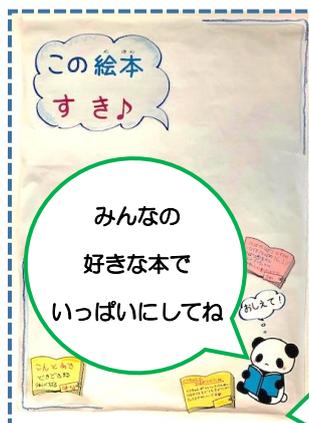
カラフルな折り紙で出来ていて、見ているだけでもワクワク楽しい気持ちになります。小さなお子さんでも簡単にクルクル回せます。小学生も興味津々！公民館に遊びに来たら、見てみてね♥

※ご自由にお持ち帰りください。



※壁面は子育て支援センター「あいアイ」で飾ってくれています。

### 本の部屋



リリスタート！！

### 『わたしのすきな絵本』

#### 「わすれられない おくりもの」

初版が娘の生まれた年で、娘が小学生の頃読み聞かせて譲った本。娘は大人になっても大事にしている、今でもときどき読んでいました。昨年は孫のクリスマスプレゼントに「この本が良い！」とリクエストされました。🌸 親子代々ずっと心に残る本



「わすれられない おくりもの」となりますように！  
ペンネーム：となりのおばちゃん

※桜川地区のみなさんの“わたしのすきな絵本”大募集！  
年齢問わず、おススメの本・思い出の本教えてください。

みんなの  
”すきな絵本”  
教えて♥

## 今月の 出張子育て支援センター『あいアイ』

**開催日 3月8日・22日**

開設時間 午前9時半から午前11時半  
会場 桜川公民館 和室  
お申込み 子育て支援センター『あいアイ』  
に直接電話でお申込み下さい。  
持ち物 ・水分補給のための飲み物  
・オムツ持ち帰り用ごみ袋  
・その他家庭で必要と思うもの  
申込先 ☎0297-87-7070  
問合せ先：子育て支援センター『あいアイ』

## にぎやか公園作戦

会場 桜川公民館 東側駐車場  
日時 3月27日（日）  
午後1時から午後4時（雨天中止）  
対象 どなたでも  
※子どもだけの参加は出来ません  
保護者同伴でご参加ください。  
内容 色々な遊びグッズや運動グッズを  
貸し出します。



こんにちは

地域包括支援センターです



## できることから始めよう～フレイル予防～

今回も、桜川地区生活支援コーディネーターの高須晃次郎さんに「フレイル予防を通じて伝えたいこと」について聞きました。

「フレイルは運動不足だけでなく、様々な要因があって生じるため、予防のためにはなによりも『いきがい』がある生活を送ることが大切！」とのことでした。

例えば、「楽しいことを見つける」「家族や近所の人と交流を持つ」「井戸端会議で、笑いあう」「栄養バランスの良い食事をとる」などもフレイルの予防になるそうです。

新型コロナウイルス感染症の影響が続く中ではありますが、感染症対策を行いながら、できることからフレイル予防に取り組んでみてほしいとのことでした。

フレイル予防について質問などがあれば、気軽に生活支援コーディネーターの高須さんにご相談ください。



公民館だより令和3年12月号から登場してます！  
チェックしてくださいね★

連絡先：高須晃次郎 ☎090-5230-9090

## 編集後記

3月3日は、女の子が病気をせず元気に過ごせるようお雛様を飾ったり、ひなあられ、ちらし寿司やハマグリのお吸い物を食べて、みんなの健康を願う日です。桃の花が咲くころに行われるので、「モモの節句」とも呼ばれています。ひなあられには春夏秋冬の四季を表す色がついていて、1年間健康に過ごせますよという意味があるそうです。お家で食べる時にぜひ観察してみてくださいね！

