





## 講座企画ボランティア提案の2講座が始まります！

体・心・頭がスッキリできる  
フレイル予防・改善講座  
＝健康寿命をのぼそう＝

楽しい折り紙教室  
かわいい傘や八角箱を  
一緒に作りましょう

古山節子先生と井上陸士先生のご指導のもと、フレイルの予防・改善を図ります。ご家庭でも気軽に実践できる方法を提案いたします。



センター職員と一緒に、傘や八角箱を作ります。お互いに教えあいながら、可愛い作品を作ります



この他にも、たくさんの講座を提案してくださいました。ここでご紹介いたします。

「手編み」「話し方・聞き方」「スマホの便利さ・怖さ」「ふだんの思いを川柳にしてみませんか」「門松づくり」「災害時の避難について学ぼう」「野菜ジュースを作ろう」「スクエア ステップ」「新聞記者に学ぶ作文」「あずまを歩こう(ウォーキング)」「市民へのNIE<新聞を教育へ>」「古典的名著「人を動かす」をよみなおしませんか」などです。ボランティア以外の方でも、何かご希望がございましたら、センター(山本)まで連絡を

## ハーバリウムフレグランスとアロマワックスバーで「フレッシュ!!」

(後期公民館講座全2回)が終了しました。



ハーバリウムフレグランス

アロマワックスバー

長島久美子先生のご指導のもと、受講者の皆さんがとても素敵な良い香りのする「ハーバリウムフレグランス」と「アロマワックスバー」を作りました。長島先生ありがとうございました。

受講者以外の方から、「土曜日や日曜日なら参加したかったのに」というお声も聞かれました。次年度以降の講座に生かしたいと思えます。

お問い合わせ先 〒300-0749 稲敷市佐原祖新田1596  
あずま生涯学習センター TEL 0299-79-0053  
FAX 0299-79-1793  
所長 古沢 努 (担当 山本 益実)