



あずまこみゆにてい 11月号

【10月・11月の講座の様子です！】

公民館講座

ひざ痛や腰痛 外反母趾の痛みを軽減しませんか！ ～整骨院の先生が伝える解決法～(2, 3, 4回目/全6回)

講師:坂本 鋭(さとし)先生



椅子に座る時の姿勢から見直しましょう。

公民館講座

～初心者の方でもできる～ 手編み 講座～(2, 3回目/全6回)

講師:黒田 俊江先生



×2枚

2回目は六角形の半分の大きさを2枚作りました。あとは宿題です！



3回目はいよいよつなぎ合わせ始めました！

あずま生涯学習センター講座

介護生活は嫌だ！「続・フレイル予防は今」(1回目/全5回)

講師:古山 節子先生 井上 睦士先生



折紙のお題は「ザンタとトナカイ」です



イナシキッズあずま

皆既月食を観察しよう！！親子講座(11月8日)

講師:幸田 尚志先生 水飼 良一先生



桜川中学校の大きな天体望遠鏡で観察しました！

あずま生涯学習センター講座

手作りおもちゃ5 竹笛・紙ホイッスル(11月12日)

講師:センター職員(山本)



子供がカッターを使う姿は、何回見てもハラハラするう～。

あずま生涯学習センター講座

どいちゃんと遊ぼう！！「親子スポーツ体験」(11月13日)

講師:地域おこし協力隊 土井畑幸一郎 先生



準備運動をして、ドッジボールやボール投げなど、ボールを使ってたくさん体を動かしました。



クイズコーナー！

食欲の秋に欠かせないのが、炊きたてのホカホカご飯ですが、「お米をつくるには、〇〇の手間がかかる」と言われております。〇〇に入る数字は次のうちどれでしょう。

- ① 22 ② 88 ③ 99

ヒント:米という漢字の由来になってます。



裏面もご覧ください。

