



ペリ

稲敷いなすけ

あずまこみゆにてい 10月号

【8月9月の講座の様子です。】

公民館講座

免疫力アップ!! ホップステップ健康体操 (7・8回目/全8回)

講師: 多田 久美子先生



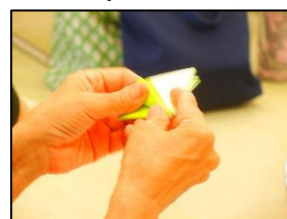
今日は、7回目と8回目を行いました。特に最終である8回目は、ゲームをしながら体幹を鍛える運動にチャレンジしました。皆さんの笑顔がとても素敵でした。受講生の皆さん、多田先生ありがとうございました。

あずま生涯学習センター講座

今できるフレイル予防・改善(5回目/全5回)

講師: 古山 節子先生
井上 陸士先生

- 1 折り紙
- 2 フレイル体操
- 3 フレイル予防と軽運動



3年続けた講座です。10人からスタートしました。今回は最後の講座となりました。のべ70人の皆様が受講されました。皆様ありがとうございました。古山先生、井上先生、本当にありがとうございました。

初心者さんのパン作り講座～メロンパンとベジタブルフレッドをつくろう～

講師: 小林 美智枝 先生
向坪 愛子 先生



力強くこねて → 丸めて → メロンパン!!
悪天候の中、一人の欠席もなく参加していただきありがとうございました! お家でもぜひ作ってください。

スマホで写真も忘れずに!

いなしき大学 東地区講座

「ストップ!! 特殊詐欺 ～あなたも狙われてるかも～」が開催されました。



さとる



講師に、稲敷警察署生活安全課 岡野 暁先生をお迎えし、特殊詐欺の手口と対策、稲敷市内でも増えている空き巣や自動車盗難などについて、DVDや講話を交え、教えていただきました。

稲敷市は、交通事故や自動車盗難などについて、ワースト上位に入るといってお話しには、驚きの声も上がり、もう一度考えるきっかけになったようです。ご家族と話し合い、合言葉を決めるなどの防犯に努めましょう。



あずま生涯学習センターまつり (文化祭)が開催されます!!

日時: 11月3日(金)～5日(日)

9:00～17:00 (5日は15:00まで)

展示発表や芸能発表、音楽の集い、模擬店、ハートピアいなしき大直売会など、盛りだくさんの内容で、皆様のお越しをお待ちしております!

詳細は、後日、ホームページ等でご確認下さい。

クイズコーナー!

「金木犀が香るとハツタケが出る」と言われますが、松茸が出る目安となる花はどれでしょう?

- 1、りんどう
- 2、トリカブト
- 3、彼岸花



裏面もご覧ください!

DRIED FLOWER ARRANGEMENTS

スワッグづくり講座

講師：相馬教道(そうまのりみち)

山野草を主体とした野趣味溢れる「六合のドライフラワー」を使いパストラル・スタイル(田舎風)の本格的なスワッグを仕上げます
初心者の方も男性の方も大歓迎!

11月11日(土) 13:00~15:00

12日(日) 13:00~15:00

人数	各回6名様まで
場所	あずま生涯学習センター
教材費	¥3000
申込	あずま生涯学習センター窓口 茨城県稲敷市佐原組新田1596 0299-79-0053 ※10月28日締め切り



募集中!

SDGsな エコバックづくり

読み終わったら捨ててしまう新聞紙、
米を空けたら捨ててしまう米袋。ちょっと待って!!
ひと工夫で素敵なエコバックにしてみましょう!



日時：令和5年 11月25日(土) 10:00~12:00

講師：センター職員

募集人数：15名(小学生~)

※小学生は保護者同席をお願いします。

参加費：無料

材料費：150円

持ち物：木工用ボンド・ハサミ・洗濯バサミ10個

締め切り：11/11(土)まで

正解：3、彼岸花
松茸は、山の土の温度が19度になると
出てくるので、「彼岸花がた〜さん
咲くと松茸が豊作になる」という地域もあ
るようです。
いまだに人工栽培ができない松茸。もし
成功したら...



お問い合わせ先 〒300-0749 稲敷市佐原組新田 1596
あずま生涯学習センター ☎ 0299-79-0053
(月・祝日休館) ☎ 0299-79-1793
所長 梶野 恵子
担当 山本 益実