



# あずまこみゆにてい 3月号

【 1月 2月の講座の様子です。】

## あずま生涯学習センター講座

### 冬の野鳥観察会 (和田公園)



広い芝生エリアから。  
ツグミやアカハラなどを、写真を交えながら、解説していただきました。



松林エリアでは、メジロやコゲラ、キクイタダキなどを観察しましたが、小さな姿を、双眼鏡で追うのはむずかしい！！



霞ヶ浦エリアでは、カモ類が観察出来ましたが、カモメやミサゴなども飛んでいました。



最後に、観察した野鳥の「鳥合わせ」をしました。カワセミも姿を見せて、30種類の野鳥を観察することが出来ました。  
和田公園は狭いエリアでたくさんの種類が観察できる、貴重な場所だそうです。

## いきいき太極拳(全2回/1回目)

「稲敷市文化協会 東支部」の方が講師となり、日頃の成果を、市民の方へ伝えていただく活動の一環で、講座の開催となりました。  
今回は、**東太極拳倶楽部**の皆さんにご協力いただき、13名の方に参加していただきました。



まずは、準備運動から。普段、動かしていない筋肉を動かすと、けがの防止になります。

| 太極拳の効用       |                                   |
|--------------|-----------------------------------|
| 1 筋肉への効果     | 足背の筋力に効果的                         |
| 2 脳への効果      | 太極拳の動作は、脳を活性化させる効果がある             |
| 3 内臓への効果     | 太極拳の動作は、内臓を鍛え、機能を高める効果がある         |
| 4 精神への効果     | 太極拳の動作は、心を落ち着かせ、ストレスを軽減する効果がある    |
| 5 減量の効果      | 太極拳の動作は、エネルギーを消費し、減量に効果的          |
| 6 自己治癒能力への効果 | 太極拳の動作は、体の機能を高め、自己治癒能力を向上させる効果がある |
| 7 新陳代謝を促進する  | 太極拳の動作は、代謝を促進し、健康を維持する効果がある       |

ゆっくりした動きや体重移動は、初心者でも真似でき、新陳代謝をアップさせたり、転倒防止につながります。



普段、動かしてない筋肉にジワジワ効いてくる～。



### クイズコーナー

3月になると、早いところではタケノコ掘りが始まります。そんな竹のことわざで「竹藪に矢を射るよう」とは、「〇〇ことのとえ」ですが、正しいものはどれでしょう。

- ① 必ず当たること
- ② ポンポンとよく怒ること
- ③ ムダなこと



裏面もご覧ください。

# 2月～3月館内展示のご案内 稲敷短歌会特別展示開催中



あずま生涯学習センターのロビーに展示中です。ぜひご覧ください。  
皆様のご来館をお待ちしております！！

## 講座企画ボランティアの募集！！

講座企画ボランティアの活動も3年が過ぎようとしています。ボランティアの皆様には、毎年様々な講座を企画していただいております。本年度も約30講座を企画していただき、約20講座が実施されました。現在講座企画ボランティアに登録をしている方は、男性4名、女性3名です。それぞれの方々が、東地区のこと、稲敷市のことを考え素晴らしいアイデアを出されています。皆様も参加してみませんか。  
もし、参加してもいいかな、参加したいなという方がいらっしゃいましたら、毎月第2土曜日午前10時から11時30分まで、あずま生涯学習センターの創作室で話し合っておりますので、ぜひおいでください。  
(ただし、4月と11月はお休みです。)  
参加した後でよかったら登録してください。よろしくお願いいたします。

# 楽しい桜ウォーク

令和6年 3月30日  
(土)

新利根川沿いの桜並木を、お花を見ながらゆっくり歩きましょう！

**集合場所** あずま生涯学習センター  
8:45 集合(小雨決行)  
9:00 スタート(約4Km/1時間)  
11:00 解散予定

**募集** 20名  
年齢不問  
(小学生以下は保護者同伴)

**持ち物** 歩きやすい服装  
飲み物

**締切** 令和6年  
3月16日  
(土)

**無料**



※桜の開花状況は平年にあわせておりますが、気温により前後することがあります。

※掲載の講座についてのお問合せ・お申し込みは、あずま生涯学習センターへ。  
※お申込み多数の場合は、締め切り後、抽選となります。ご了承ください。

「無事で無事なことを祈りながら歩きたい。竹藪ではクマの目撃が増えています。稲敷市でも令和4年度で253頭が捕獲されています。特に夜間のクマキングやクマキーンキーンの間が怖い。お散歩の時はご注意ください。」  
正解③アムナコ

お問合せ **あずま生涯学習センター**  
〒300-0749 稲敷市佐原組新田1596  
**☎0299-79-0053**  
☎0299-79-1793  
(9:00~17:00 月・祝祭日休館)