



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	足背の筋力向上
2 脳への効果	脳の活性化による認知機能の向上
3 内臓への効果	呼吸器系、消化器系、循環器系への効果
4 精神面への効果	ストレス解消、集中力向上
5 減量の効果	基礎代謝の向上による脂肪燃焼
6 自己治癒能力への効果	自律神経のバランスを整える
7 新陳代謝を促進する	血行促進による細胞の再生

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の散歩の時はご注意ください。」
正解③アムナ

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)