

# 新利根公民館だより 令和8年3月号



集い

学び

結ぶ

編集・発行 新利根公民館  
 稲敷市伊佐津 3239 番地 1  
 029-892-2000 (代表)  
 月曜日・祝日は休館

## 後期生涯学習講座報告

### 「幸せになる脳活体験」を実施しました

1月22日(木)に、脳を刺激して健康を維持しようとする脳活について学びました。講座では、健康のため身体を動かし脳に快活ホルモンを分泌させること、時間・日付のクイズや早口言葉などで脳を使うこと、幸せを感じることを使うことなどを確認しました。受講生からは「健康のため体を動かすことが大事」「家で続けたい」などの感想をいただきました。



以下、実施した内容の一部です。

脳活：楽しい日付・曜日さがし

問題



今日は、7月8日(土)です。  
 来週の水曜日のおとといは何日  
 ですか。

答 7月10日

スルスル・トントン 脳活トレ

机の上で(やり方は3つ)



- ①右手は横にスルスル 同時に左手はトントン
  - ②前方で 体から前に離して ①と同じく
  - ③ひざ上で ①と同じく
- ※左・右を交換して、スルスル・トントン

※「幸せになる脳活体験講座」講師資料より

裏へ続く

## 「こぎん刺しのスマホポーチ」完成！

令和8年1月16日（金）、こぎん刺しのスマホポーチづくり講座による作品が完成しました。仕上がった綺麗な模様を見る受講生には達成感があふれ、同じ目標を目指した仲間の絆も深まったようでした。



⇒ 講座は、人のつながりをつくれます！



### お知らせ

あずま生涯学習センターは、

## 4月から貸館の範囲を拡大いたします

あずま生涯学習センターでは、施設利用の幅を広げるため、営利団体や企業、個人事業者等、様々な方々に貸館の範囲を拡大いたします。有料でのコンサートや演劇、講演会のほか、ダンス教室や外国語教室、その他営利活動が可能となります。

ただし、これらの活動のための貸館は有料となり、これまでの使用料に50%が加算されます。

また、利用内容によってはお断りさせていただく場合がございます。

なお、公民館がこれまで取り組んできた事業は継続して行い、各種団体活動に対する支援も引き続き行ってまいります。詳細はホームページをご確認ください。

