



# あずまこみゅにてい 4月号

女性のしなやか健康教室

参加  
無料

## 無理なく&楽しく!

# 骨盤底筋トレーニング

姿勢・尿漏れ・体型の崩れなどの悩みありませんか?  
正しい知識で、骨盤底筋トレーニングを学んで、  
体の内側から整えましょう!



**全2回** ① **5月13日(水)** 自分の体を知ろう!(講義と姿勢診断)  
② **5月27日(水)** エクササイズ  
**10:00~12:00**

対象: 東地区在住の30代以上の女性 10名

講師: 黒田 幸子 氏 協力: あずま憩いの場 (代表: 桃勝利)

締切: 4月19日(日)

【申込み方法】①~③のいずれかの方法でお申し込みください

- ① あずま生涯学習センター窓口
- ② 電話
- ③ 右の二次元コード



【申込み・問合せ先】あずま生涯学習センター ☎0299-79-0053

## R7年度 あずまキッズ講座(東地区の小学生対象)

### バレンタインに作ろう! 米粉のチョコブラウニー (2/14開催)



11組の親子が参加し、ミルクQueenの米粉を使ったチョコブラウニーを作りました。焼きあがった猫型とハート型のブラウニーに、デコレーションをして完成! 子どもたちからは「お菓子作り楽しい!」「早く食べたい!」などの感想がありました。講師の平野先生も「デコレーションの際の、子どもの自由な発想に驚いた」とおっしゃっていました。

裏面にも募集講座があります。裏面もみてね!



あずまふれあいの集いXセンター講座

参加  
無料

# みんなで歌おう！歌声ひろば

ギターの生伴奏に合わせて、昔懐かしい曲と一緒に歌いませんか？  
みんなで歌ってストレス解消&健康維持につなげましょう！  
楽しく歌いたい方、交流の場を探している方など、是非ご参加ください！

日時：**5月17日**（日）10時～12時

内容：あずまふれあいの集い はじめの会  
歌声ひろば

あずまふれあいの集い おわりの会

対象：東地区在住の成人 20名

講師：橋本 実氏・橋本 順子氏

申込み締め切り日：4月19日（日）

申込み方法：あずま生涯学習センター窓口、電話  
または、右の二次元コードでお申込みください。



みんなで一緒に歌いましょう！  
ぜひご参加ください



生活支援コーディネーター  
桃 勝利

【申込み・問合せ先】あずま生涯学習センター ☎0299-79-0053

R7年度 あずま生涯学習センター講座

## 『華おはぎ』を作ろう！ (2/22開催)



定員以上の応募があり、午前・午後2回での開催となりました。

着色した白あんを絞り袋に入れて、3種類のお花の作り方に挑戦！絞る力加減や口金の角度に苦戦しながらも、みなさん素敵な『華おはぎ』ができました。講座の最後にみんなの作品を並べて撮影会も開催📷  
「食べるのがもったいない！」「普段できない新しい体験が出来た」「違う花も作ってみたい」などの感想をいただきました。



◆お問合せ **あずま生涯学習センター** (9:00~17:00 月・祝日 休館)

〒300-0749 稲敷市佐原組新田1596 ☎0299-79-0053



あずま生涯学習センター