



あずまこみゅにてい 7月号

R8年度 あずま生涯学習センター講座

手縫いとボンドで作る 米袋バッグ

参加費
無料

使用済みの米袋の新たな活用法です。
ぶきっちょさんでも大丈夫！好きな大きさの米袋に
好きな色の持ち手をつけてトートバッグを作ります。

日時：**9月25日(金)**

10時～正午

対象：**東地区在住の成人**

定員：**8名**

持ち物：**米袋(10kg以上のもの)、バッグの持ち手、ボンド
鉛筆、消しゴム、定規(30cm程度)、ハサミ、牛乳パック
空の小瓶(底が3cm以上)、刷毛(幅3cm程度)
新聞紙、手拭き、縫い針(厚地用)、まち針、糸、飲み物**

締切：**8月16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



裏面もみてね！



あずまふれあいの集いXセンター講座

みんなで歌おう！**歌声ひろば** (5/17 開催)

地域交流の場である「あずまふれあいの集い」と合同で歌声ひろばを開催しました。更生保護女性会の協力もあり、26名が参加。講師の橋本実先生のギター演奏に合わせて18曲を歌いました。となりの人と手をつないだり、肩を叩き合ったり、グループごとに動物の鳴き声を担当したりとみなさんととても楽しんで歌っていました。また、この講座で数十年ぶりに知り合いと再会した受講生もいて、近況報告に華を咲かせていました。

受講生からは「大きな声を出して気分がすっきりした」「初めて参加したが楽しかった。また参加したい」などの感想をいただきました。



曲に合わせて
手話にも挑戦！



女性のしなやか健康教室

無理なく&楽しく！**骨盤底筋トレーニング**

(5/13・27 開催)

5月13日より全2回で、女性のしなやか健康教室（30代以上の女性限定）を開催しました。黒田幸子先生を講師に招き、近年話題となるフェムケア（女性特有の心身の健康課題）に焦点を当て、日常生活で取り入れやすい運動・意識すべきポイントなどを学びました。講座では、1回目の講座でひとりひとりの悩みを共有し、2回目の講座では生活の中で意識して努力したことを発表し合いました。また、AIによる姿勢診断で未来姿勢も予測!?それぞれの気にかかるべきポイントのコメントも付いていて、みなさん真剣に読んでいました。

受講生からは「自分の身体にもっと目を向けようと思った」「より多くの人に知ってほしい内容なので、この講座を継続してほしい」などの感想をいただきました。



◆申込み・お問合せ先◆ **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