



# 竹仁地域センターだより



◆◆平成26年度◆◆



No. 35



きて！みて！おもしろ体験講座  
カープ観戦行ったよ！

5月11日、日曜日 40人でカープ観戦に行きました。中日戦。残念ながら試合は5対9で負けましたが、熱狂的な応援と超満員の一体感のある応援が楽しかったと参加者の声。菊池の満塁ホームランも見られ、ものすごく熱い一日でした。体感温度とともに。今年のカープは調子よく首位を守っています。優勝も夢じゃないと声を張り上げ応援しました。後日松田オーナーより丁寧な礼状がセンターに届きました。応援して下さる皆様の期待にお応えできるよう一層精進していきますとの趣旨の礼状でした。頑張れ！カープ！フレ！フレ！カープ！



# 5月実施主催講座の紹介 健康ヨガ体操・ペン習字



吉田先生の見事なバランス

5月12日今年度2回目の、健康ヨガ体操教室を行いました。15名の参加者が田植えや、草刈りで疲れた体を吉田武子先生の指導の下、全身の筋肉をほぐしました。筋肉をほぐすことによって全身の関節もほぐれて体が軽くなります。継続は力なり、自宅でも教わった体操ができたらいいですね。次回は6月9日です。たくさんのご参加お待ちしております。まずは、一歩外に出ることが大切と先生の声でした。



安本先生と参加者の皆様



5月14日、今年2回目のペン習字講座を行いました。15名の参加者は安本麻利枝先生のご指導の下、一文字一文字丁寧に練習をしました。今回のテーマは『それではまたね さようなら』でした。ひらがなって、一文字ずつ考えていると全く知らない字に見えてくるのは何故でしょうか？1年生になった気分で1時間半は新鮮で貴重な時間です。





# 竹仁地域センター6月の予定・利用表



日	月	火	水	木	金	土
1	2 男の料理 いい友書道会	3 カントリークラフト 珠算教室	4 書道教室 銭太鼓保存会	5 かたくりの会 太極拳同好会	6	7 <i>Dream・Dream</i> 夢 すいすい倶楽部
8	9 健康ヨガ体操	10 カントリークラフト 珠算教室 にこにこパソコン 竹仁カラオケパートI 酪農組合	11 ペン習字 書道教室 銭太鼓保存会	12 すみれの会 太極拳同好会	13 ダックスフンド	14 <i>Dream・Dream</i> 夢
15	16 映画鑑賞	17 カントリークラフト 珠算教室	18 書道教室 おばちゃんの 知恵袋 銭太鼓保存会	19 かたくりの会 太極拳同好会	20	21 <i>Dream・Dream</i> 夢
22	23 すこやか 運動教室	24 パン教室 珠算教室 にこにこパソコン 竹仁カラオケパートI	25 銭太鼓保存会	26 すみれの会 太極拳同好会	27 骨密度測定会 ダックスフンド	28 <i>Dream・Dream</i> 夢
29	30					

※5月26日現在で使用許可申請の提出のあった団体を記載しています。



## 骨密度測定会



毎年大好評の、骨密度測定会の時期がやってきました！

骨密度が低くても初期には症状がほとんど現れません。骨密度が低い状態をそのまま放っておくと、将来、身長が縮んだり、腰の痛みが出てきたり、少しのことで骨折したり……。予防のために若い頃から十分に骨量を蓄えておくこと、自分の骨の健康度を知ることが大切です。

日時：6月27日（金） 10:00～11:30

内容：骨密度測定（超音波法）

保健師・管理栄養士のアドバイス付き♪

**参加費  
無料**

**申込  
不要**

※右足のかかとの骨をはかりますので、着脱しやすい靴下でお越しください



# 6月・7月の講座のご案内



## 健康ヨガ体操

日 時 6月9日(月) 10時~11時半  
7月14日(月) 10時~11時半  
場 所 ホール  
内 容 すみずみの筋肉を動かし血行促進  
筋肉・内臓強化の為の健康体操  
講 師 吉田 武子  
受講料 無料  
定 員 制限なし  
持参物 バスタオル・ヨガマット(有れば)

## ようこそ!

### 男のキッチンスタジオへ!

日 時 6月2日(月) 10時~13時  
場 所 研修室・調理室  
内 容 楽しく集い料理に挑戦  
中華料理に挑戦  
講 師 井原 洋子  
受講料 無料  
材料費 500円前後  
定 員 15名  
持参物 エプロン・三角巾・手拭タオル

## はじめてみよう!

### 大人のペン習字

日 時 6月11日(水) 13時半~15時  
7月9日(水) 13時半~15時  
場 所 研修室  
講 師 安本 麻利枝  
受講料 無料  
教材代 300円程度(初回の人のみ)  
持参物 鉛筆・消しゴム・ノート  
定 員 15名程度

## 作ってみよう!

### 手作りパン&菓子

日 時 6月24日(火) 10時~13時  
場 所 研修室・調理室  
講 師 山根 恵子  
受講料 無料  
材料代 700円前後  
持参物 エプロン・三角巾・手拭タオル  
定 員 15名

## 暮らしの知恵&心のオアシス 映画鑑賞

日 時 6月16日(月) 13時から  
場 所 ホール  
参加費 無料  
定 員 なし  
持参物 座布団・枕・ブランケット等々  
ゆっくり寛げるもの持参可

※昔懐かしい名画に心癒してください。  
大きなスクリーンで鑑賞しましょう  
※上映予定作品

『二十四の瞳』です。

監督 木下恵介 主演 高峰秀子  
昭和29年芸術祭参加作品

## 夏バテ防止料理

日 時 7月16日(水) 9時半~13時  
場 所 研修・調理室  
内 容 夏バテ防止料理に挑戦  
講 師 前田 邦子  
受講料 無料  
材料費 500円前後  
定 員 15名程度  
持参物 エプロン・三角巾・手拭タオル



### 【竹仁地区の世帯数・人口】

世帯数	457戸
人 口	1,086人
男	509人
女	577人

お申し込みは地域センターに電話または直接お申し込み下さい。  
定員のある講座は人数になり次第、終了します。  
竹仁地域センター TEL 082-435-2301

