

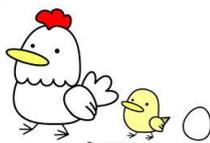
竹仁地域センターだより 11月

平成28年度

No. 64

主催講座報告

3回目の『下手でいい下手がいい』の絵手紙講座を開催しました。今回は、紙皿に季節の静物、アケビ、ざくろ、栗、きのこ、柿、ぶどう等を描きました。秋を感じる作品になりました。現在、竹仁郵便局に展示してあります。是非ご覧ください！次回は11月30日（火）13時からです。年賀状に挑戦です。来年の干支の酉を題材に描きます。皆さんお誘いあわせの上、ご参加ください。



主催講座の報告

転倒予防体操とノルデックウォーキング講座を10月14日（金）に開催しました。秋晴れの絶好のウォーキング日和に竹仁の郷を歩きました。

コスモスの花の咲く郷を2本のポールを持ち、歩幅を広く背筋を伸ばしイチニ！イチニ！

ワイワイと話ながらの楽しいウォーキングでした。途中、建設中のアースバックハウスを通りました。たまたまNHKテレビの取材が来ていました。テレビに映らなくて残念・・・♪

来月は11月13日です。楽しく愉快に竹仁の郷を歩きましょう。

4本のポールを使用してのノルデック・ウォークは全身の筋肉を使う上にバランス性も向上するので、安全で効率の良い有酸素運動を行うことができます。身体全体の約90%の筋肉を活動させる全身運動で、通常のウォーキングと比較すると運動効果を20%アップさせる事が出来るといわれています。

たくさんのご参加をお待ちしています。



歩数は 5,500 歩
でした。いい汗か
きました。



10月の竹仁のえんがわサロンの報告

10月11日(火) 認知症予防の第一人者奥田裕子さんをお迎えして、46人の参加者の皆さんと体操したり歌ったり、ゲームをしたりと楽しい時間を過ごしました。

朝起きたら鏡を見て『にっこり』笑う、『あいうべー』と口の体操をして、つま先上げ、かかと上げの体操をする。家族と触れ合うことの大切さ、青魚、乳製品、発酵食品をとることで認知症予防効果があることを学びました。

来月は11月8日にお出かけサロンをします。詳しくは、自治協会報でお知らせしています。



歌を歌いながら、手拍子や足をふみ鳴らしての認知症予防体操をしています。



主催講座への参加のお誘い



11月22日(火)に『うたごえ喫茶』を開催します。先日のサロンでの認知症予防講座でも話が出ましたが、大きな声で『歌う、笑う』事は大切なことです。先生が言われていたように、是非、大きな声で歌いに来てください♪♪♪

懐かしい歌謡曲、叙情歌、童謡、唱歌などを歌います。参加費200円です。手作りお菓子でティータイムをします☆☆歌いたい曲のリクエストもお待ちしています。

グランドピアノの伴奏で歌います。たくさんのご参加お待ちしております♪♪



きて!みて!おもしろ体験講座のお知らせ

12月12日(月) 小学校の代休日に親子で、『クリスマス料理を作ろう!!』講座を開催します。子どもだけの参加も、考慮いたしますのでご相談ください。

今年度は、初めての『きて!みて!おもしろ体験講座』です。親子で、楽しく料理しましょう♪
詳しくは、小学校への配布物でお知らせします。是非、沢山のご参加をお待ちしています。



地域センター便り 11月号 No.64
発行:竹仁地域センター 10月20日
問い合わせ先:435-2301



平成28年9月末現在





日	月	火	水	木	金	土
		1 パンジー同好会 カントリークラフト 珠算教室	2 書道教室 銭太鼓	3 11月3日  文化の日	4	5 生涯学習 フェスティバル Dream・Dream夢
6 生涯学習 フェス	7 センター 大掃除	8 竹仁にえんわ 映画観賞 移動図書 珠算教室 竹仁カラオケパートI	9 ペン習字 書道教室 銭太鼓	10 すみれの会	11 ノルデック ウォーク ダックスフンド	12 すいすい倶楽部 Dream・Dream夢
13	14 健康ヨガ 可燃粗大 ゴミ	15 カントリークラフト 珠算教室	16 書道教室 銭太鼓	17 かたくりの会 子ども放課後 教室	18 着物の リフォーム	19 Dream・Dream夢
20	21	22 うたごえ喫茶 珠算教室 竹仁カラオケパートI	23  勤労感謝の日	24 すみれの会	25 ダックスフンド	26 Dream・Dream夢
27	28 可燃粗大 ゴミ	29 珠算教室	30 絵手紙 銭太鼓			

※10月20日現在で使用許可申請の提出があった団体を記載しています

※赤字は主催講座です



可燃粗大ごみの収集日

上竹仁 11月14日 月曜日
下竹仁 11月28日 月曜日

※必ずルールを守り 可燃物以外は出さない ください
粗大ごみの出し方を今一度ご確認ください。
環境美化にご協力をよろしく願いたします。

※毎回のお願いにもかかわらずルール違反の人がいらっしゃいます。
今現在、駐輪場に有るゴミも前回ルール違反した人のゴミです。
お確かめの上お持ち帰りください。



センターから大掃除のお願い



いつも竹仁地域センターを、ご利用頂きありがとうございます御座います。
センターをご利用していただいている各サークル・同好会・住民の皆様、
年一度の大掃除の、ご協力をお願いいたします。
何かとお忙しいとは存じますが、公共施設の維持管理にご理解いただけます
よう、よろしくお願いいたします。

日時 11月7日 月曜日 9時30分～11時ごろまで





11月・12月の講座のご案内



『竹仁のえんがわ』サロン 映画観賞

日時 11月 8日(火) お出かけサロン
12月 13日(火) 10時から
場所 11月はみはらし温泉におでかけです
参加費 無料
※バスの定員55名を、申し込みが必要です
※12月は通常サロンです

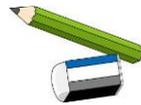
暮らしの泉『ほっと』 着物のリフォーム

日時 11月 18日(金) 9時半～15時
場所 研修室
講師 水脇 富美子
参加費 1,000円前後
定員 15名程度
※着物の帯を利用して素敵なかばんの製作
自宅でお眠っている帯をご持参ください
ない人は申し込み時に伝えてください



はじめてみよう！ 大人のペン習字

日時 11月 9日(水) 13時半～15時
12月 14日(水) 13時半～15時
場所 研修室
講師 安本 麻利枝
受講料 無料
持参物 鉛筆・筆ペン・消しゴム・ノート
定員 15名程度



暮らしの泉『ほっと』 うたごえ喫茶

日時 11月 22日(火) 13時～15時
場所 ホール
講師 内田 厚子
参加費 150円(お茶菓子代)
定員 なし
※楽しく歌ってお茶しませんか？
童謡・唱歌・抒情歌・などを歌い、心軽く晴れやかに、素敵な時間を過ごしましょう！！



健康アップ教室

ノルディックウォーキング講座

日時 11月 11日(金) 13時～15時
12月 9日(金) 13時～15時
場所 ホール・地域センター周辺
内容 転倒予防体操
ノルディックウォーキング
受講料 無料
定員 20名前後



下手でいい 下手がいい 絵手紙講座

日時 11月 30日(水) 13時～15時
場所 研修室
講師 岡本 京子
受講料 無料
材料代 200円前後
定員 15名程度
持参物 新聞一日分・墨汁(100均でOK)
絵手紙筆・顔彩または絵の具
今回は年賀状に挑戦。干支を描こう



ようこそ！男のキッチンスタジオへ！

日時 12月 1・2・3日
場所 上戸野地域センター
内容 味噌作りに挑戦
講師 門藤 温三
受講料 無料
材料費 800円前後
持参物 エプロン・三角巾・手拭タオル・マスク・長靴
※200キロになり次第締め切ります

締め切り
ました。

暮らしの泉『ほっと』

フラワーアレンジ正月花

日時 12月 26日(月) 10時～12時
場所 研修室
講師 原 さゆり
内容 正月花をアレンジしよう
受講料 無料
材料費 2000円前後材料費
持参物 花きり鉢・新聞一日分
定員 15名程度



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