

### 主催講座の報告

1月27日(金)ステンドグラスの講座を開催しました。人気講座で参加者が多く午前と午後2回に分かれて行いました。今回は【サンキャッチャー】を作りました。窓辺に置いて太陽の光を反射してとても綺麗に輝きます。小鳥と、椿の花の2種類を作りました。経験者が多くスムーズな作業となりました。こうした非日常の時間を共有することで『ほっと』する一時を過ごしてもらえたら幸いです。



同じ型から作りますが、色や作り手によって表情がちがいますよ～。それぞれのご家庭で光り輝いていることでしょう。来年度も講座を予定しています。お楽しみに・・・♪♪♪ご参加お待ちしております。



平成29年2月19日(日)

### 福富文化連盟 芸能祭

日頃の練習の成果を同好会の皆様が一同に集まり発表会を開催されました。素人にしておくには勿体無い方々の熱演、熱唱でした。毎年のごとく感動、感涙しながらこんな素敵な芸能祭を鑑賞できることに感謝です。参加された同好会の皆様です。福富太極拳様、宮坂流津山銭太鼓保存会様、県民踊花野教室様、竹仁カラオケパートI様、カラオケ同好会様、福富源流太鼓様、菜の花エコーズ様、ドリームドリーム夢様、ありがとうございました。





## 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

2月10日（金）に開催しました。

寒い寒い冬の日。頑張って、風を切り小雪舞う中、気持ち良く歩きました。早朝の積雪でウォーキングは中止かと心配しましたが、何とか頑張って歩きました。

こたつのお守りをしていただけでは、運動不足になりますよ。今回は汗ばむ程度の5,000歩で、1時間のウォーキングでした。

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！2本のポールを使用するのノルデック・ウォークは全身の筋肉を使う上にバランス性も向上します。

今回、初めての参加者さんが1名あり頑張って歩かれました。次回は**3月10日（金）13時から**です。

そろそろ春風が吹いて来る頃ではないでしょうか？

たくさんのご参加をお待ちしています。大雪、雨の場合はホールでの講座になります。

来年度【29年5月と11月】は、福富町4センター合同で『湖畔の郷をノルデックウォークしよう』

を計画しています。お楽しみに。詳しくは4月の東広島市広報誌とセンターだよりに掲載します。



イチニ！イチニ！会話も弾みます♪♪



準備運動では『ひがしひろしまいきいき体操』とポールを使用したストレッチをして出発します。

整理体操はウォーキングのための『ダイナミック・ストレッチ』体操をDVDを観ながらします。

参加者の皆さんの感想から「最後の体操が一番キツイ」とはわれますが・・・。

『世界にひとつだけの花』に合わせての体操です。

ジャズダンスのように楽しいですよ。

ご参加を、お待ちしております♪♪♪

### 【竹仁地区の世帯数・人口】

世帯数	450戸
人口	1,034人
男	480人
女	554人

平成29年1月末現在





# 竹仁地域センター3月の予定・利用表



日	月	火	水	木	金	土
			1 書道教室 銭太鼓	2 かたくりの会 子ども放課後 教室	3 いい友書道会	4 すいすい倶楽部 Dream・Dream夢
5	6 男の料理	7 カントリークラフト 珠算教室	8 ペン習字 書道教室 銭太鼓	9 すみれの会	10 ノルデック ウォーク ダックスフンド	11 獵友会 Dream・Dream夢
12	13 健康ヨガ	14 竹仁のえんわ 映画観賞 珠算教室 竹仁カラオケパートI	15 おばちゃん の知恵袋 書道教室 銭太鼓	16 かたくりの会 子ども放課後 教室	17	18 小学校卒業式 Dream・Dream夢
19	20 休館日	21 カントリークラフト 珠算教室	22 絵手紙 銭太鼓	23 すみれの会	24 ダックスフンド	25 きて！みて！ 卒業おめでとう 体験講座 Dream・Dream夢
26	27	28 歌声喫茶 珠算教室 竹仁カラオケパートI	29 銭太鼓	30	31	

※2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

## 3月25日（土）『卒業おめでとう』講座を開催します。

親子でシリコンクレイの作品作りです。シリコンクレイは日本初上陸の粘土です。まだあまり知られていませんが、かわいい作品が出来上がりますよ。親子で一緒に作りませんか？

見本はセンターに展示しています。見学に来てください。

親子で参加の方は、一家族700円です。マグネットとキャラクターなどを作ります。

個人で参加される人は、参加費は1,000円です。バラのリースづくりなどです。

親子で15組、個人で10名まで申し込み可能です。材料注文の為、3月15日までにお申し込みください。

たくさんのご参加、お待ちしております。

こんな作品を作る予定です。  
色々出来ます。





# 3月・4月の講座のご案内



## 健康アップ教室

### ノルディックウォーキング講座

日時 3月10日(金) 13時~15時  
4月07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

参加費 無料

定員 20名前後



## ようこそ!男のキッチンスタジオへ!

日時 3月6日(月) 9時半~

場所 調理室・ホール

内容 接待料理

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



定員 15名程度(食事は30人)

※家族や知人を招いて食事会をします。招待したい人の名前と人数をお知らせください。

## はじめてみよう!

### 大人のペン習字

日時 3月08日(水) 13時半~15時  
4月12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



## ようこそ!男のキッチンスタジオへ!

日時 4月3日(月) 9時半~

場所 調理室・ホール

内容 花見弁当作って花見に行こう

受講料 無料

材料費 500円前後

持参物 エプロン・三角巾・手拭タオル  
マスク

定員 15名程度

## 『竹仁のえんがわ』サロン 映画観賞

日時 3月14日(火) 10時から  
4月11日(火) 10時から

参加費 無料



※昼食準備の為、お申し込みが必要です  
※映画は13時からです

## 暮らしの泉『ほっと』

### うたごえ喫茶

日時 3月28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!!

## 下手でいい 下手がいい

### 絵手紙講座

日時 3月22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『春を描こう』がテーマです



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

地域センター便り 3月号 No.68  
発行:竹仁地域センター 2月20日  
問い合わせ先:435-2301