

井上地域公民館だより

平成 28 年 1 月 1 日

発行 井上地域公民館

☎ 246-2488

しめ縄づくり

12月5日(土)午前、地域づくり推進委員会・「ふれあい教室」実行委員会主催でしめ縄づくりを開催しました。大勢の子どもさん達が参加し、小学生11名、総勢で30名の参加となりました。お父さんお母さんも一緒にワイワイ賑やかに楽しく上手にしめ縄を作りました。



みんな黙々と



お母さん・お父さんと一緒に



上手に出来ましたよ!



二人の講師の方が丁寧に実践しながら教えてくださいました。見ているとあっという間にきれいに仕上がっていきます。いざ私たちが作り始めるとなかなか難しく皆さん四苦八苦。それでも何度も挑戦するうちに上手になっていきました。みんな笑顔で新しい年を迎える事が出来るでしょう。

Xmas アレンジフラワー

同じく5日(土)の午後からは、須坂市生涯学習推進委員会 井上分会主催でクリスマスアレンジフラワー教室が開催されました。



先生にひとつひとつ丁寧に説明していただきました



みんなで記念撮影
綺麗に出来ました



先生の作品が地域公民館に飾られています

クリスマス用に作成しましたが、クリスマスが過ぎたら松等を挿しなおして、お正月用に自分でアレンジしてみまじょうと先生からの助言をいただきました。

第2回 美しい姿勢を保つコア・セミナー

12月14日(月)第2回コア・セミナーが開催されました。今回は呼吸を取り入れた体操でした。腹式呼吸はよく聞きますが、胸式呼吸と言って、お腹をキュッと引き締めたまま大きく大きく息を吸います。その後息を吐きながらゆっくりと体を動かします。

お腹を引き締めたままの胸式呼吸体操は、約2時間ですが何だかお腹まわりが細くなったような気がしました。また、少し前にぎっくり腰になったという方は、腰の痛みが軽くなったという方もいらっしゃいました。



サンタクロースがやってきた

子育て支援 あそびのひろばでは12月15日にクリスマス会を開催しました。

18家族、未満児のお子さんは24名と大勢の子ども達が集まってくれました。



ツリーに飾りをペタペタと貼って可愛いクリスマスツリーに!



お母さんと一緒に折り紙作って



壁にもいっぱいペタペタ出来ました



お母さんは車、ホリ・ワタは運転手



サンタさんからプレゼントもらったよ

お母さんといっばい遊んで、最後は一緒におやつを食べました。するとそこにサンタクロースがやって来ました。サンタさんは『いっばい いっばいお母さんと遊んでいい子にしているんだよ。そうしたら来年もまた来るからね』と、ひとりひとりに声をかけてプレゼントを渡してくれました。

お知らせ・募集

お出かけパソコン教室

ステップアップ

『ワード&エクセル講座』

と き : 2月15日(月)~2月19日(金)
2時~4時

場 所 : 井上地域公民館

講 師 : NPO 法人信州 SOHO 支援協議会

参加費 : 資料代として500円

申込み : 随時募集します

手芸教室

干支 おさるの親子

と き : 1月30日(土)

場 所 : 井上地域公民館

講 師 : 須坂市生涯学習推進委員会 井上分会主催

参加費 : 材料費として1,000円

申込み : 随時募集します



見本あります