

井上地域公民館だより

【30-4号】

平成30年7月1日
発行 井上地域公民館
☎ 246-2488

本場中国の手づくり水餃子講座

—2020 オリンピック・パラリンピックホストタウン事業—

6月21日(木)須坂市日中友好協会女性委員会の方々の指導で水餃子づくり講座を開催しました。皮から手づくりです。お粉を力強く捏ね、野菜のみじん切り、ひき肉と混ぜ合わせ、忙しく手は動きます。捏ねて寝かせた生地を伸ばして皮が出来ていきます。先生のように丸く作るのには難しいようですが、皆さん楽しそうに作っていました。皮が出来たら、いよいよ具を入れて包みます。包み方も皆さんが普段作っている包み方と違い、四苦八苦していましたが、少しづつ慣れてきれいに包んでいました。沢山できあがり、みんなで楽しく昼食会。家にお土産も出来ました。

先生からは『近々に家でまた作ってください。そうしないと忘れてしまいますからね』とお言葉をいただきました。



お粉は力強く捏ねます



具はよく混ぜます



1枚1枚皮を伸ばし



包んで沢山出来ました

健康教室 in 井上

♪ 音楽にあわせて楽しく体操 ♪



6月25日(月)諏訪直人先生をお迎えし、健康教室を開催しました。音楽に合わせて体操をするという事は、1度に2つの事を考えながら行動するという事です。色々な事を同時にやることをデュアルタスク(多重行動)というそうです。ですが、一度にいくつもは考えられないもので、次・次…と早く切り替えて考える事で、同時に動く事が出来るそうです。踊ることを考え、切り替えて歌う。これが脳にとってとても良いとの事。もちろん体操をするので体にもよく、一石二鳥です。諏訪先生のお話しはとても分かりやすく、また、とてもユニークで笑いもあり、皆さん楽しく体操できました。終わると皆さんからは定期的にやって欲しいとの声もあり大好評でした。

今後も続けられる様検討したいと思います。

情報フェスタ開催

6月10日(日)須坂市技術情報センター周辺で情報フェスタが開催され、地域公民館で活動している2教室で作成した作品を展示していただきました。



かな書道教室



編み物教室

お知らせ・募集

映画上映会

(2020 オリンピック・パラリンピックホストタウン事業)

日時 平成30年7月20日(金)
午後7時00分～9時00分
場所 井上地域公民館 2階ホール
問合せ 井上地域公民館 ☎ 246-2488
協賛 須坂市日中友好協会

— 望郷の鐘 —

『満蒙開拓団の真実を知ろう』



切れるのこぎりのわけ

工場見学・切れるわけ、仕組みの説明・ためし切り体験

信州須坂でのこぎり一筋90年 こんなに素晴らしい技術を持った工場があります。

日時 平成30年7月24日(火) 午後2時～3時30分
場所 (有)丸源鋸工場
集合 午後1時40分 井上地域公民館
参加者 10名
申込み 随時 井上地域公民館 ☎ 246-2488



夏休み

夏休み親子映画会

7月26日(木) 午前10時～12時
井上地域公民館 2階ホール

- ・よっちゃんの不思議なクレヨン
- ・がんばれスイミー
- ・のっぺらぼう
- ・ドナルドダック



お父さん・お母さん・おじいちゃんからおばあちゃんまでみんな一緒に夏休みを楽しもう!

ふれあい教室

7月27日(金) 午前10時～12時
井上地域公民館 2階ホール

- ・五色百人一首
- ・作って遊ぼう(手作りボーリングゲーム)
- ・みんなでしゃぼんだま



夏休みこども学習室

須坂市内在住の小・中学生

井上地域公民館の図書室及び和室を学習の場として開放します。
涼しい場所で夏休みの宿題や読書などしませんか。

7月23日(月)～8月24日(金)
午前9時～午後5時(土日・祝日は除く) 問合せ ☎ 246-2488



※ 講座で使えない場合もありますので、使用できる部屋や時間等を確認して下さい。