

# 平川公民館だより

## 知ってますか？公民館の各種講座

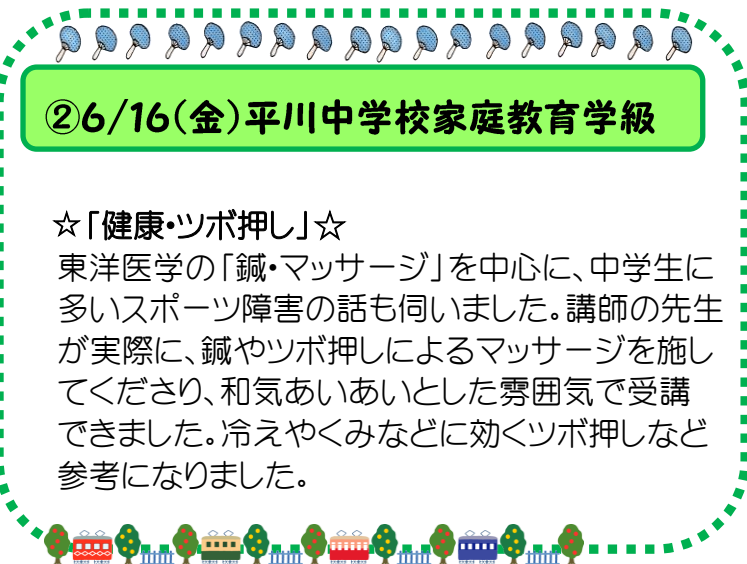
今年度の各講座がスタートしました。



### ① 5/25(木)第1回女性セミナー

#### ☆「楽しく3B体操」☆

これは、3B(ボール・ベル・ベルダー)という器具を使い、無理なく、気軽に体を鍛える運動です。普段、あまり体を動かしていない人も無理なく、楽しくできました。コミュニケーションもとれ、和気あいあいとした講座になりました。



### ②6/16(金)平川中学校家庭教育学級

#### ☆「健康・ツボ押し」☆

東洋医学の「鍼・マッサージ」を中心に、中学生に多いスポーツ障害の話も伺いました。講師の先生が実際に、鍼やツボ押しによるマッサージを施してください、和気あいあいとした雰囲気を受講できました。冷えやくみなどに効くツボ押しなど参考になりました。



### ③6/17(土)ユースカフェ

#### ☆「調理実習で楽しい交流」☆

青年層をターゲットにしたユースカフェ。今回は、簡単なピザづくりを通して交流の輪を広げることができました。これからいろいろな企画を用意して皆さんの参加をお待ちしています。

#### ④6/20(火) 中富地域家庭教育学級

##### ☆「エコクラフト」☆

エコクラフトは、紙バンドを編んで作る小物の事です。今回は、「パントレイ」に挑戦しました。比較的、手軽にでき、2時間くらいで完成しました。参加者からも「懐かしい工作のようだった」「実用的で良い」などの感想がありました。



みなさん真剣ですね❤️



ステキな作品が出来上がりました。

④

#### ⑤6/24(土) 第2回子どもクラブ

##### ☆「シフォンケーキ作り」☆

第2回は、平川公民館の社会教育推進員の大野先生を講師に招き、簡単に作れる紙コップシフォンケーキを作りました。班ごとに協力しながらおいしそうなシフォンケーキが出来上がり、みんな大満足でした。



⑤

#### ⑥6/24(土) 第2回園芸講座

##### ☆「野菜の栽培」☆

農業センターの営農指導員の方に夏野菜の栽培ポイントについて学びました。特に、キュウリとナス、トマトなど実際の栽培状況を見ながらの説明はたいへんわかりやすかったです。参加者も熱心に説明を聞き、メモを取り、積極的に質問をするなど、有意義な学習になりました。



興味をもった講座はありましたか？募集の終わった講座もありますが途中から参加できる講座もあります。詳しくは公民館にお問い合わせください。