

主催学級・講座のお知らせ

お申し込み・お問い合わせは市民センター(68-1007)

12月度 主催学級

桔梗が丘でバードウォッチング 第4弾!

日時 12月13日(金) 8:50~11:30頃
雨天の場合 12月16日(月)へ順延 時間は同じ

※12月16日も雨天の場合は中止

集合 8:50 市民センター 駐車場
行先 桔梗が丘市民センター周辺(桔梗の森公園)
※現地までの乗り合わせにご協力お願いします。

講師 日本野鳥の会 田中豊成(とよしげ)様
定員 14名 参加費 無料

服装 地味な色の服装、歩きやすい靴
持ち物 双眼鏡又はオペラグラス(お持ちの方)、飲み物、タオル

受付 11月14日(木) 8:30より受付開始
*お申し込みは ☎68-1007または窓口まで
(定員になり次第締め切ります)



毎回好評のバードウォッチングの第4弾です。今回は初めて地域外へ出て野鳥を観察します。講師はおなじみの日本野鳥の会の田中先生です。初めての方も大歓迎です。冬季にしか見られない、カモなどの渡り鳥(水鳥)を見ることが目標です!果たしてお目当てに出会えるか...?お楽しみに!

【予定】市民センター集合→乗り合
わせて桔梗が丘市民センター駐車場へ
→桔梗の森公園を散策→まとめ学習→
現地解散



12月度カルチャーすずらん

手作りこんにやく講習会

日時 12月19日(木) 9:30~12:30頃

※開始時間早めです。ご注意ください。

場所 市民センター クッキングルーム
お世話人 菊池 喜代枝様他

定員 12名 材料費 500円~600円程度
持ち物 かつぼう着又はエプロン、三角巾、ゴム手袋(厚手・長めがおススメ)、ポリ袋2~3枚(持ち帰り用)、圧力鍋(お持ちでない方は申し出てください)、マスク着用

申込み 11月14日(木) 8:30より受付

※定員になり次第締め切ります。



◎今年も恒例のこんにやく作りを行います。地元産のこんにやく芋を使って作る、毎回おいしいと好評のこんにやくです。すぐに満員になる可能性がありますので、お申し込みはお早めに。出来上がったこんにやくは

試食後、みんなで分けてお持ち帰りいただきます。水につけておく保存ができますよ。
※こんにやく芋の作柄により中止、変更がある場合は個別にお知らせいたします。

① お名前を記入のうえ、所有者ご本人管理のもと使用してください。
② 使用中の破損等は市民センターでは責任を負いかねます。ご了承ください。



2024年度 男の料理教室

④回目 12月12日 ⑤回目 2025年1月9日
⑥回目 2月13日 ※すべて木曜日、10:00

※13:00頃途中からの参加も大歓迎!

場所 クッキングルーム

講師 松村桂子さん、村松和子さん

募集人数 17名 参加費 700円程度

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、マスク着用

申込み 受付中 ☎68-1007または窓口まで

6月から開催している男の料理教室の後半が始まります。「手軽でおいしいランチを作って食べよう」をテーマに料理初心者も経験者も関係なく、楽しみながら作っています。12月度からでも、また普段は料理はほとんどしないという方も気軽に参加ください。※当面の間調理中はマスク着用をお願いします。



今後の学級日程

●「歴史講座」

日時 第③回目 11月22日 金館外散策
(集合) 9:15 市民センター駐車場
(現地) 10:00~12:00頃

●「レッツトライいすで体操」⑧回目

日時 11月26日(火) 10:00~11:00
当番の方は 9:40集合

※受講生の皆さんは再確認をお願いします。
※お休みされる場合は事前に連絡をお願いします。(68-1007)

市民センターより

石油ストーブ差し上げます

市民センターで以前使用していた石油ストーブを無料で差し上げます。(2台あります。)

ご希望の方はお電話で申し込み(68-1007)をお願いします。

・先着順です。取扱説明書はありません。

・市民センターまで引き取りに来てくださる方限定です。



2001年製



年式不明

10月の主催学級報告

10月22日(火)

◇レッツトライいすで体操⑦回目

ようやく秋らしくなり、日中動きやすい季節になってきました。今回も満員に近い人気の講座です。講師の要先生の元気な掛け声の下、いつものように体をほぐすところから始めました。

先生によると同じ動作でも息を吸いながらやるのか、吐きながらやるのかでも意味合いが変わってくるそうです。「呼吸を味方につけて」という言葉が印象的でした。



なかよし広場の開催日

12月6日(金)

★内容:クリスマスお楽しみ製作

場所 市民センター 和室

時間 10:00~11:30頃

なかよし広場は、就学・就園前の子どもさんと保護者の広場です。名張市子ども支援センターかがやきから職員の方がきて子育ての相談や、いろんな遊びを教えてください。保護者さんどうしの交流の場にも!気軽にのぞきにきてください。

寒暖差疲労に気をつけて

最近、「寒暖差疲労」という言葉を聞くようになった。気温の変化が原因で生じる様々な不調のこと、朝晩や前日との気温差、一週間単位での気温差、室内外やお風呂場などでの気温差などが当てはまり、その差が7℃以上になると不調が出やすいと言われています。「寒暖差疲労を患うと、自律神経が乱れ、「疲労感・倦怠感・だるさ・肩こり・冷え・皮膚のかゆみ・めまい・気分の落ち込み」など、人によって出やすい症状が異なるようです。対策として、

①日光を浴びる、栄養バランスの取れた腹八分の食事、十分な休息と睡眠をとってストレスを貯めない規則正しい生活をする。②ヨーグルトや味噌・納豆などの発酵食品を取り入れ健康な腸で心身のバランスを整える。③天気予報を参考に、体温調節できる服装をする。④首には重要な神経がたくさん通っています。入浴時、首まで浸かると血流をよくしてリラックスできるようです。又、日常生活で下を向く時間が長いと首に負担がかかります。首のストレッチにも心掛けましょう。

日頃から、すでに健康には気をつけておられると思います。個人差もありますが、無理せず参考にしてみてください。異常な状態が続く中、元気に過ごされますよう願っています。



親睦すずらん 懐かしの映画会のお知らせ

上映作品:『釣りバカ日誌』

【出演】西田敏行 他

日時 11月29日(金) 午後 1:30~

場所 市民センター 大ホール

参加費 無料(申込み不要です)

問合せ 和田四十八(080-2627-4928)まで

住み慣れた地域で仲間といきいき輝く人生を!親睦すずらんが開催します。

西田敏行さんが亡くなりました。テレビや映画、舞台上で演じてきた、いくつもの役柄。それは本人の中から湧き出る魅力を通し、人々の胸に忘れがたく残っています。真っ先に思い浮かべたのは、夜間中学校の教諭役でした。年齢も境遇も違う生徒との心の交流。山田洋二監督「学校」で演じた、涙もろく情熱的な「黒井先生」は自身の人柄がにじみ出ていました。利益最優先、成果主義の世の中であって、自由に人間らしく生きる「釣りバカ日誌」のハマちゃんは西田さんそのもの。心の豊かさを追い続けた76年の役者人生でした。

