

2026年度主催学級 5回連続講座

うたって踊ってピアノ

日時 第2月曜日 14:00～15:00
 (全5回) ①回目 5月11日(月)
 ② 7月13日 ③ 9月14日
 ④ 11月9日 ⑤ 12月14日

場所 市民センター 大ホール
 講師 ピアニスト 浦田紀子様 参加費 無料
 定員 30名(基本的に全5回参加できる方)
 持ち物 動きやすい服装、靴、水分
 申込み 4月15日(水) 8:30より受付開始
 ※定員になり次第締め切ります。



☆昨年大好評で、リピートのリクエストをいただき、今年は2ヶ月に1回のペースで全5回、うたって踊って音楽を楽しむ会を開催します！ピアノの伴奏に合わせて季節の歌や懐かしい歌を歌ったり、リズムに合わせて体を動かしたりすると心も体もすっきりします。

☆2回目以降は参加者さんからのリクエストにもこたえていただけるそうですよ！
 ♪また先生のピアノ演奏をじっくり聴く時間もありません。お楽しみに！

2026年度主催学級 5回連続講座

チェアバレトン教室

日時 14:00～14:50 (全5回)
 ①回目 5月25日(月)

② 6月2日(火) ③ 6月16日(火)
 ④ 7月7日(火) ⑤ 7月21日(火)
 初回のみ月曜日、以降第1、第3火曜日開催です。

場所 市民センター 大ホール 参加費 無料
 講師 バレインストラクター 森 嗣美 様
 定員 30名(基本的に全5回参加できる方)
 持ち物 水分、タオル(汗拭き用)、動きやすい服装で ※基本的に裸足で行いますので、タイツなどは不可、5本指ソックスは可です。床が冷たいと感じる方はヨガマット等ご準備ください。

申込み 4月16日(木) 8:30より受付開始
 ※お申し込み時に年代を確認させていただきま
 す。ご了承ください。



◇昨年度開催してアンケートで「続けてやりたい」とリクエスト多数だったチェアバレトン。人気講師の森先生を引き続きお迎えし、今年度は5回連続講座として開催します。先生の元気な声でレッスンを受けると元気がもらえること請け合いです。お楽しみに☆

実際はいすに座って行います。

【バレトンとは…】フィットネス、ヨガ、バレエの要素を取り入れた音楽に合わせて行うエクササイズです。体への負担が少なくできる椅子を使ったチェアバレトンは膝や足腰に不安がある方でも参加でき、座ってでも体幹を鍛えることができます。

2026年度主催サークル 体操教室

Lets try! いすで体操

日時 毎月第4火曜日 10:00～11:00
 (全10回) ※予定 ①回目 4月28日(火)

② 5月26日 ③ 6月23日 ④ 7月28日
 ⑤ 9月29日 ⑥ 10月27日 ⑦ 11月24日
 ⑧ 12月22日 ⑨ 2027年1月26日
 ⑩ 3月23日 ※8月は熱中症予防のため、2月は祝日のためお休みです。9月は第5火曜日の開催です。

場所 市民センター 大ホール
 講師 要 晴香 様
 参加費 2500円(年間) ※4月に集金します。
 ※お休みされた場合も返金できません。
 募集人数 若干名(欠員補充の募集となります。)
 ※基本的に通年(10回)参加できる方。

持ち物 室内用運動靴、動きやすい服装、飲み物、タオル ※靴下や裸足でも参加可能です。

申込み 受付中 ※4月20日(月)締切り

☆大人気の「いすで体操」、今年度も主催サークルとして継続することになりました。講師は引き続き要先生にお越しいただけます！4月からスタートです。膝や腰に負担の少ない体操で健康な体作りを目指しましょう。

☆準備や片付け、清掃はリーダーさんを中心にご受講生の皆さんに当番制で行っていただきます。ご協力お願いいたします。

お申し込み・お問い合わせは市民センター(68-1-007)



人事異動のお知らせ

市民センター内のまちの保健室の中村玲子さんが3月31日付で異動されました。

すずらん台の皆さまに力づけていただいた毎日でした。
 19年間、本当にありがとうございました。

中村 玲子

中村さん、長い間すずらん台の健康づくり、地域福祉にご尽力いただき、本当にありがとうございました。次の任地でも頑張ってください。



3月の主催学級報告

◇カルチャーすずらん

「手作りみそ講習会」
 3月12日(木)

恒例の味噌作り講習会、参加者はセンター製作6名・自宅制作10名で行いました。初めに大豆は愛農ネットさんのご尽力で大山田産無農薬の新鮮大豆を、麴は米麴の値上がりを考慮して今年度は愛農高校産の麴を使用させていただきました。

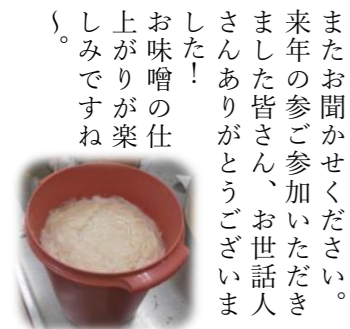


センター製作の部ではレシピとお世話人さんの指導を受けながら作業を進めました。今回ご夫婦での参加もあり煮た豆をつぶす作業は男性の力強さがすぐ助かりました。仕込みが終わった方はまだ作業中の方をフォローして下さるなど、助け合いながら今年度の味噌づくりも無事に仕込みが終わりしました。今回使用の米麴の感想等またお聞かせください。来年の参ご参加いただきました皆さん、お世話人さんありがとうございました！

◇主催学級・男の料理教室 合同閉講式
 3月13日(金)

主催学級、男の料理教室合同で閉講式を執り行いました。初めに館長よりご挨拶申し上げた後、一定回数以上参加された方に修了証書と記念品をお渡しさせていただきました。その後の茶話会ではお茶をいただきながら、次年度のお世話人さんの選出、今年度の学級内容の振り返り、次年度の予定の説明、館外学習のご案内(映像を見ながら)と優先受付をさせていただきました。皆さんの率直なご意見をもとに来年度の主催事業の運営に活かしたいと思っております。

今年度一年ご参加いただいた皆さんありがとうございました。来年度も皆さんのご参加お待ちしております。



民生だより

～新任研修会を受講した感想～

今年度から民生委員になり、新任民生委員の研修を受講した新任民生委員(4人)の一人から寄せられた感想文を紹介します。

「私は、今年度から民生委員に就きました。新任民生委員の研修が開催されたので研修を受講した印象について書きます。民生委員の正式名称は、民生委員・児童委員です。長いので最初の民生委員だけが通称になっているようです。私も、このことは知りませんでした。(以下民生委員と記述)任期は、12月から始まり1期3年です。公的機関の年度は通常4月から始まりですが、民生委員は12月です。民生委員が4月でかわってしまうと他の行政の方との引継ぎに支障があるからではないかと言うことでした。研修では、1期3年ですが、2期6年は努めてもらいたいとのことでした。私も多分1期では辞められないのではないかと観念しています。民生委員は、特別職の地方公務員となり、守秘義務を課せられています。日常生活で、お困りのことがあればお聞きします。私で解決できないことは、行政の方につながるなどして支援・援助していきたいと思っております。皆さんよろしくお願ひします。」

民生委員は、全体・各部会や地域の研修会などで福祉に関わることを学んでいます。ご相談に寄り添えるようこれからも日々研鑽してまいります。



市民センターよりお知らせ

● **市民センター管理運営委員の皆様へ**

● **主催学級年間予定配布のお知らせ**

市民センターでは年間を通して様々な学習内容を実施しています。今月、年間予定表を各ご家庭に各戸配布していますので、どうぞご覧いただき、興味のある内容があればご参加いただければと思います。ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。68-1-007

● **4月度市民センター管理運営委員会のお知らせ**

4月度の標記委員会は左記の日程で開催しますので、ご出席のほどよろしくお願ひいたします。

日時 4月11日(土) 10:00～

場所 市民センター ミーティングルーム

※ 4月初旬に個別に開催案内を配布いたします。

※ 4月度は現運営委員さんで2025年度最終開催します。ご出席をお願ひします。

