



# 栄公民館だより

QRコード [739-0603](tel:739-0603) 大竹市西栄3丁目14番13号 TEL:(0827)53-6688



[sakaekominkn@fch.ne.jp](mailto:sakaekominkn@fch.ne.jp)

FAX:(0827)54-0046

休館日：毎週水曜日

年末年始休業日

12月27日(土曜日)

～翌年1月3日(土曜日)

公民館だよりは大竹市ホームページにも掲載しています！

## 今年一年ご利用ありがとうございました

引き続き笑い声の絶えない「学びの場・集いの場・結びの場」になるような公民館づくりをしてまいります。来年もどうぞよろしくお願ひいたします。

## 12月募集の主催事業

### カラダがよろこぶ健康講座

とき：12月9日(火)10:00～11:00

ところ：栄公民館 大ホール

講師：明瀬 佳子さん

(スポーツインストラクター)

内容：体温をあげてみよう(有酸素運動)

持参物：運動のできる服装、室内シューズ、タオル、ヨガマット又はバスタオル、飲み物

申込み：不要。



### 誰でも楽しめるクリスマスコンサート

とき：12月20日(土)13:30～15:00

ところ：栄公民館 大ホール

講師：クレオサクソフォンカルテットの方

内容：4種類のサクソフォンでクリスマスソングをお楽しみください。

持参物：室内シューズ、室内シューズ入れ

定員：50人程度

申込み：12月2日(火)から

電話または直接公民館へ。



### プロに学ぶ簡単おせち料理

とき：12月13日(土)10:00～12:30

ところ：栄公民館 調理室

講師：山野 明さん

(安芸グランドホテル総料理長)



内容：田作り、牛筋昆布巻、筑前煮の3品に挑戦します。

持参物：エプロン、手拭きタオル、三角巾、マスク、筆記用具



材料費：1,500円

定員：16人(申込順)

申込み：12月2日(火)から電話または直接公民館へ。



### ひまわりさかえこども園たんぽぽ1組 2歳・3歳児

#### テーマ：「たのしい山の音楽隊」

こども園のみんながいつも歌っている「やまのおんがくか」をテーマにした作品を届けてくれました。手にした楽器の音が今にも聞こえてくるような楽しい作品です。段ボールとお花紙で作った動物に毛糸をまいて、マフラー・帽子をかぶせてあげるとおしゃれな「やまのおんがくか」のできあがり！雪を頂いた山を背にして素敵な音楽会の始まりです。



# 1月主催事業のお知らせ(予定)

## ■カラダがよろこぶ健康講座 1月13日(火) 10:00~11:00

講 師：明瀬 佳子さん (スポーツインストラクター)

1月は「筋力をつけて体温UP」です。



## ■第5回栄公民館親子教室 1月23日(金) 10:00~11:30

講 師：谷中 優子さん(日本式タッチケアアドバイザー)

今回は「かわいい鬼さん大集合(節分会)」です。



## ■レッツ！練り切り 1月24日(土) 10:00~12:00

講 師：伊藤 彰二さん (妹背製菓代表)

毎年好評の「練り切り」を学ぶ講座です。4種類の練り切りに挑戦！



## ■男の料理教室 1月25日(日) 10:00~13:00

講 師：越水 栄子さん (料理研究家)

冷蔵庫にあるものを使って簡単に作れる料理の作り方を学びます。

## ■アンガーマネジメント 1月27日(火) 13:30~15:00

講 師：北尾 悅子さん(生き方講座講師)

怒りの感情と上手に付き合う方法を学んでストレスの少ない生活を目指す講座です。



## ■はじめてのメルカリ体験会 1月29日(木) 10:00~12:00

講 師：株式会社ヤクルト山陽 リユースチーム専任講師

「メルカリ」に出品する方法をイチから学びます。



## ■葬儀まるごと早わかり講座 1月31日(土) 10:00~11:30

講 師：児玉 賢司さん(NPO 全国葬送支援協議会広島支部)

知っておくとあわてない葬儀の知識と仏事のマナーなどを学びます。



## 10月の講座レポート

### ソープカービング講座

石鹼にクリスマスツリーをカービング(彫刻)しました。皆さんはじめての体験でしたが、石鹼の香りに包まれて、あついう間の2時間でした。受講された方からは、普段できない体験ができる貴重な時間だったとの感想が寄せられました。



### スマホカメラ術をマスターしよう講座

写真の撮り方の基本を学び、外歩きをしながらの講座に「実際に撮影したものをすぐに編集できたので、いい勉強になった。」と感想がありました。スマホカメラを大いに活用して思い出をたくさん作ってくださいね！



### 第二回スマホ教室

毎回人気の教室ですが、今回は音声入力や写真スタンプの送信方法とスマホができる防犯対策を学びました。身近になったスマホですが、活用方法は沢山！スマホを使いこなす近道は繰り返し操作してみることです。頑張りましょう！



### お口の健康講座

「パタカラ体操」ってご存知ですか？誤嚥を防ぐためのお口の体操です。ついつい歯磨きだけで終わりがちなお口のケアについて学びました。歯周病や虫歯防止だけでなく全身の健康を守るために自宅でも実践して健康を維持しましょう！



### 「栄公民館サポーター」募集のお知らせ

栄公民館では、夏休みや冬休みに子どもたちの見守りのお手伝いいただける「栄公民館サポーター」を随時募集しています。ご協力いただける方やご興味のある方は、気軽に栄公民館までお問合せください。

電話53-6688