



手のひらサイズの フラワーミニリースづくり

- ◇と き：2月13日(火)
午前10時～11時30分
- ◇ところ：大岩交流センター
- ◇講師：アトリエカフェ エム
上野 裕子さん
- ◇参加費：800円
- ★参加申し込みが必要です。
- 2月7日(水)までに**
交流センター(☎72-0096)へ
お申し込みください。



直径12cmぐらい。
可愛いミニリース

苔テラリウム教室

- ◇と き：2月20日(火)
午前10時～11時30分
- ◇ところ：大岩交流センター
- ◇講師：Natural Plants 葉波
田中 駿さん
- ◇参加費：1,000円～
- ★参加申し込みが必要です。
- 2月13日(火)までに**
交流センター(☎72-0096)へ
お申し込みください。

苔テラリウムとは、小さな容器に苔など植物を入れて室内で鑑賞する植物の楽しみ方のひとつ。



2月の転げまい会玉手箱

- ◇と き：毎週木曜日 午前10時～11時
1日・8日・15日・22日・29日
- ◇ところ：大岩交流センター【和室】
- ◇持ち物：水分補給の飲み物
- ★29日は体力測定があります。
- この機会に自分の体力を知り、玉手箱体操を
続けて、さらに若々しい体力を目指し
ましょう！
転げまい会は、どなたでもいつからで
も参加できます。



こどもクッキング ～恵方巻きづくり～

- ◇と き：2月3日(土)
午前10時～11時
- ◇ところ：大岩交流センター
- ◇参加費：300円



～バレンタインチョコづくり～

- ◇と き：2月10日(土)
午後1時30分～3時
- ◇ところ：大岩交流センター
- ◇参加費：400円
- ※両方とも申込み受付は終了して
います。

2月の合唱教室

- ◇と き：2月17日(土)
午後1時30分～3時
- ◇ところ：大岩交流センター【多目的ホール】
- ★歌を歌えば若返る！
今年も楽しく歌いましょう。



スポレク祭

～バウンスポールをしよう！～

- ◇と き：3月2日(土)
午前9時30分～12時頃
- ◇ところ：西小学校【体育館】
- ◇持ち物：お茶、体育館用シューズ、タオル

★バウンスポールは子どもから大人まで年齢
や性別に関係なく楽しむことができます。
1チーム3名でプレーしますので、お誘い
あわせてご参加ください。(個人での申込み
もOKです) **参加賞あり!**
2月19日(月)までに交流センター
(☎72-0096)へお申し込みください。

正月あそび

1月20日(土)、正月あそびを開催。小学生と地域の方が、一緒にかかるたや百人一首をしたり、ボッチャをしたりして遊びました。お昼は、おにぎりや豚汁で会食。毎年参加して下さる岩本老人会の方は、「小学生と遊んで元気をもらったわ!」と交流をとても楽しんでおられました。



「犬も歩けば…」子ども達の反応は早い!

書初めと七草粥



1月5日(金)、観照院の石原一秀さんを講師に迎え、書初めを行いました。小学生から大人まで10名が心穏やかに書に向かいました。書初め終了後は、1年間の無病息災を願って七草粥を食べました。

そば打ち教室

1月14日(日)、4年ぶりにそば打ち教室を開催。講師の小谷明男さんの指導で、水回しから根気強くこねて伸ばして切って、おいしいそばを作りました。打ったそばは、その場で茹でてみんなでおいしくいただきました。「持ち帰ったそばは、ざるそばにしました。」「難しいけど楽しかったわ。」と大好評でした。



やっぱり講師さんは上手だなあ。

細く均等に切っていきます。

R6.1.24

(編集後記)

この冬一番の寒気到来で、岩美町も大雪になりました。雪かきで疲れていませんか? 寒いと血圧が高くなります。部屋を暖かくしたり、減塩を心がけたり、適度な運動をするなどの対策をとって、健康に冬を乗り切りましょう!

適度な運動といえば「玉手箱体操」がおすすめです。私も毎回参加していますが、体操やストレッチをすると、体がすっきり軽くなりますよ。



行事予定 2月 毎月1日はあいさつの日

1	木	転げまい会玉手箱 健康カラオケ
2	金	にこにこサークル
3	土	恵方巻きづくり(午前10時~)
5	月	絵手紙教室 ストレッチ同好会
7	水	生け花教室 ほっとスペース
8	木	生け花教室 転げまい会玉手箱
9	金	書道教室 にこにこサークル
10	土	バレンタインチョコづくり(午後1時30分~)
12	月	ストレッチ同好会
13	火	ミニフラワーリース作り(午前10時~) エコ手芸 銭太鼓同好会
14	水	いさりび会お弁当作り ほっとスペース 楽集ネット(午後3時~) ★2月の健康相談 内容: 認知症を予防しよう 担当: 岩美病院 向家主任作業療法士
15	木	転げまい会玉手箱 健康カラオケ
16	金	書道教室 布遊びの集い にこにこサークル
17	土	合唱教室(午後1時30分~)
19	月	エコ手芸 ストレッチ同好会
20	火	苔テラリウム教室(午前10時~)
21	水	生け花教室 ほっとスペース
22	木	生け花教室 転げまい会玉手箱
24	土	フラワークラブ(午後1時30分~)
26	月	エコ手芸 第4月曜の集い ストレッチ同好会
27	火	銭太鼓同好会
28	水	いさりび会お弁当作り ほっとスペース
29	木	転げまい会玉手箱(体力測定) 健康カラオケ