



雫石公民館だより



発行：雫石公民館
発行日：令和5年12月27日
電話：019-692-3458

雫石地区の人口

男 3,672人 (-1人)
女 4,002人 (-2人)
合計 7,674人
世帯数 3,321 (+2)
()内は前月末比
令和5年11月末現在

雫石公民館地域人財塾 大好評につき人財塾で開催決定!

2月・3月
連続開催!!

リラックスストレッチ



ストレッチのテーマは「筋膜リリース」2種類の凹凸があるストレッチローラー(右写真参照)を使用して、全身を効率よくストレッチ。背中や肩、ふくらはぎや太ももなど、日常生活や運動により凝り固まった筋膜をほぐす自分で出来るストレッチについて学びます。ゆつくりと自分の身体と向き合う贅沢な癒しの時間をすごしませんか?



※ストレッチローラー

ストレッチローラーは貸出します。

日時：①令和6年2月6日(火)
②令和6年3月5日(火)

定員：町内在住または勤務の方
各回 先着10名

受講料：各回 500円

場所：雫石公民館 会議室

持ち物：バスタオルかヨガマット, タオル, 飲み物

講師：雫石ダンススタジオ 久慈 幸恵氏

★時間★
各回とも

10:30~12:00



お申込・お問合せ
雫石公民館
TEL:692-3458
(月~金9時~17時)
...申込期間...
令和6年1月9日(火)
~1月31日(水)



12月 雫石公民館 地域人財塾

カラオケ機で楽しく♪ 健幸づくり講座開催しました!!

12月地域人財塾『健幸づくり講座』を12月5日(火)開催しました。参加者20名の方は株式会社第一興商の生活総合機能改善アドバイザー柳原章平氏のご指導のもとDKエルダーシステムを活用し音楽や映像を取り入れた口腔環境を整える体操やクイズを楽しみました。



口腔機能向上の耳鼻腺、顎下腺マッサージをしています



『北国の春』に合わせて歌いながら楽しい体操ダンス♪



リズムに合わせて手足を動かし脳トレ運動

お片付け講座開催

栗石公民館生涯学習事業「お片付け講座 断捨離®」を
11月11日（土）と11月23日（木・祝）に開催しました。

第1回目：★モノと向き合う★



真剣に耳を傾け説明を聞く参加者の皆さん

“断捨離は行動”お財布ひとつ、引き出しひとつからでもOK。毎日の繰り返しが自信につながり、モノでトレーニングすることで、様々な関係性（モノ、コト、ヒト）も見えてくる。そして『幸せに生きていくための手段でもあることを学びました。』



気になっている所やモノの写真をグループに共有しました。



講師の藤本香奈氏（左から2番目）よりアドバイスを受けています。

第2回目：★住空間を考える★

グループごとに前回受講から取り組んでいることを話しました。中には、「タンス1段分引き出しが空いた」という方も…。また、「こだわりがあって置いていたモノを思い切って断捨離した。気持ちがスッキリしている自分にびっくり」という方もいらっしゃいました。



藤本氏から「この時期に断捨離を始めることで年末のお掃除が楽になり、今あるモノにこだわらず新しいモノを探す楽しみが出来るからとてもいい時期！」とお話があり参加者の皆さんは「せっかくやるなら成果も見せたい！」等の声もあり、時々笑い声が聞こえ終始和やかな雰囲気でした。

藤本香奈氏のご自宅断捨離後の押し入れの様子
♪ (´▽`) ♪



おしらせ

当館で活動している
【虹の架け橋】からのお知らせです

栗石の「よしゃれ」と
「さんさ踊り」にふれてみよう！



伝統芸能を身近に感じ、一緒に踊ってみませんか？

子どもだけでもOK!

踊りが初めての方も大歓迎です!

発表会も予定しております

☆日にち 1月9日(火)

1月11日(木)

PM 4:00

～5:00

☆場所 栗石公民館

☆対象 小学生・中学生(幼児、高校生も可)

※参加費無料です

せっかく栗石に住んでるんだから
よしゃれ踊って見るべ～!



各自、水分補給のご準備をおわがいたします。

12月12日(火)
第1回目の様子です



【お申込み・お問合わせ】
特定非営利活動法人 虹の架け橋
☎090-5239-7757(原田)
✉rainbowno.x.84@gmail.com

～第619回俳句教室作品～

身に入むや遺影の妻は若きまま
「どさ」「ゆさ」と口も重たき北の冬
照り返す紅葉の万華峡深む
日当りを採して寝入る冬の猫
虹の町湧水豊か山眠る
記もなく時雨の行方進ふ日暮れ
石路の花一人居の庭日が当る
とところどころラジオを聴いて夜長し
マスクとり素顔にそつと口紅を
霜月や孫の花嫁に群れるや朝の市
焼き芋の竈に群れるや朝の市

マ ス 春 方
ス ミ 雄 水
安 子
勝 鈴 厚 秀 智 安 春 方
明 代 子 子 子 子 子 雄 水

～あともがき～

今年もお世話になりました。
2024年もどうぞ
よろしくお祈りします。



年末年始の休館のお知らせ

12月29日（金）から1月3日（水）まで
年末年始のため休館となります。