

# 溪流の風

第215号 令和5年3月1日発行

一関市巖美市民センター  
一関市巖美町沖野々116-6  
電話 29-2205 FAX29-2251

Email genbicc@gmail.com



## 令和5年度 巖美人生大学入学生募集

- ★期間：令和5年4月1日から翌年3月31日
- ★場所：巖美市民センター、博物館、移動研修先など
- ★対象者：原則として、巖美市民センター管内にお住いの60歳以上の方（老人クラブ加入の有無は問いません）
- ★内容：【全員学習科目】講演会、修学旅行、修了式ほか  
【選択科目】郷土史、庭園、民謡、踊り、書道、俳句、体操、文化伝承  
※生徒数が少ない書道、俳句、文化伝承は初心者大歓迎です。
- ★申込方法（随時受付しますが、年度当初の締切は3月15日です。）  
①老人クラブ会員の方は、学費（全員科目+1選択科目=1,000円追加選択科目は200円増）を添え各地区代表者までお申し込みください。  
②一般の方（老人クラブに加入されていない方）は、直接、巖美市民センターまでお申し込みください。



<書道>



<健康体操>

- ### 女性教室 「いきいき生活塾」 ～令和5年度受講生募集～
- 手芸、園芸、ウォーキング教室や学習の講座を通して仲間づくりをしてみませんか？
- ◎期間：令和5年4月～翌年3月 計10講座
  - ◎対象者：巖美地域等に住む女性
  - ◎年会費：1,000円
  - ◎申込方法：巖美市民センター窓口まで年会費をご持参ください。
  - ◎申込開始：3月20日(月)より
  - ※令和4年度受講生には個別に案内を送付します。



《ウォーキング教室の様子》

## 青少年事業「スケート教室」を開催しました。

2月18日(土)、千厩アイスアリーナを会場に行われた「スケート教室」は保護者等をあわせて23名の参加がありました。

当日は岩手県スケート連盟の青柳さんと佐藤さんを講師に迎え、参加者は初心者、中級者の2チームに分かれて、教室を行いました。

初心者はかかとをそろえてつま先を開き足を「V」の形にして足踏みすることで、自然に滑ることができるという基本や転び方を繰り返し教えていただきました。

中級者は止まり方や滑り方を丁寧に教えていただき、最後は自由時間もあり、参加者同士楽しく滑っていました。

昨年と同様にコロナの関係で滞在時間を制限されながらの教室でしたが参加者は、有意義な時間を過ごしました。



基本の練習



昨年より上達しました

## 女性教室 いきいき生活塾 第9回講座 「ゆったりストレッチ」を開催しました。

2月14日(火)講師に健康運動指導士の佐藤恵さんを迎えて開催した、体操教室には12名の参加がありました。

音楽に合わせて体をほぐしたり、脳トレを取り入れた体操、レクレーションしながらの体操など、楽しみながら日頃の運動不足解消に励みました。

最後に、ポールウォーキング用のポールを使って、ストレッチやマッサージを行い、普段使っていない部分のケアも教えていただきました。



ポールを使ってストレッチ、気持ちいいー！

## 第6回成人事業 『編み物教室～冬のあったか帽子～』

2月14、21、28日に、とみなが毛糸店の富永典子先生を講師に迎え、16名の方にご参加いただき、編み物教室を開催しました。

参加者は3種類の帽子の中から1つ選び、それぞれ好みの色の毛糸で、会話を楽しみながらも手は止めずに編み進め、2回目の教室で2つ目、3つ目の帽子づくりに取り掛かる方もいました。

冬の手仕事として、締切り日前に定員に達するほど大人気の教室となりました。



《 第2回の教室の様子 》

### 《お知らせ》

#### ●令和4年度 巖美人生大学の修了式等の中止について●

令和5年3月9日(木)、いつくし園を会場に開催を予定していましたが、依然として新型コロナウイルスの発症例、死亡事例などがあることからリスク回避のため、高齢者が一堂に会する修了式の開催は中止といたします。

#### ●市民センター高橋所長の交替について●

令和5年3月31日をもって、現市民センター所長の高橋一秋が退職することとなりました。6年間の勤務でした。所長は原則として65歳で定年としています。地域の皆様には大変お世話になり、ありがとうございました。

#### 3月の地域行事とサークル活動(2月22日時点) 下記の予定は変更になる場合があります。

1日(水)	中里ヨガ同好会カトレア	10:00
3日(金)	さくら♡さくら	15:30
4日(土)	巖美ミラクルヨガ	10:00
6日(月)	巖美楽楽クラブ	10:00
8日(水)	中里ヨガ同好会カトレア	10:00
10日(金)	さくら♡さくら	15:30
11日(土)	巖美ミラクルヨガ	10:00
12日(日)	よつ葉アンサンブル	11:00
13日(月)	巖美楽楽クラブ	10:00
20日(月)	巖美楽楽クラブ	10:00
22日(水)	中里ヨガ同好会カトレア	10:00
24日(金)	さくら♡さくら	15:30
25日(土)	巖美ミラクルヨガ	10:00
27日(月)	巖美楽楽クラブ	10:00
31日(金)	さくら♡さくら	15:30

#### 3月の市民センター行事

3日(金) いきいき生活塾 閉講式 10:30

◆あとがき◆ 雪が少ない冬だな～と思っていたら先日、律儀にどっさりと雪が降りました。逃れられない雪かきという宿命と闘いながら、ただ春を待ちわびて終わった2月なのでした。(大地山)

巖美市民センター管内の世帯数と人口(1月31日現在) ◆世帯数1,332人(前月比+3) ◆人口3,338人(前月比△17)