

溪流の風

第227号 令和6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 genbic@gmail.com



令和6年度 巖美人生大学入学生募集

- ★期 間：令和6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、スポーツ大会等
【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8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。



《令和5年度 活動の様子 修学旅行（左）と踊り教室（右）》

女性教室

「いきいき生活塾」

～令和6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6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19日(月)より

※令和5年度受講生には個別に案内を送付します。

【お知らせ】

女性教室いきいき生活塾は令和6年度をもって終了とし、令和7年度からは成人事業へ引き継ぎ、どなたでも参加できる事業になる予定です。



《ウォーキング教室》

青少年事業「スケート教室」を開催しました

2月17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」は保護者をあわせて15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2チームに分かれて、教室を行いました。

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的な滑り方や、上手な転び方、立ち上がり方等を教えていただきました。教室で基本を教えていただいた後は自由時間とし、参加者同士楽しく滑っていました。

昼食後は希望者のみスケート場に戻り1時間ほど自由に滑りました。

近年コロナのため規模縮小して開催してきたスケート教室ですが、今年は思う存分楽しむことができ、有意義な時間を過ごすことができました。



【基本をしっかり学びました】



女性教室 いきいき生活塾

第9回講座「軽体操教室」を開催しました。

2月14日(水)、健康運動指導士の小野寺留美さんを講師に迎えて開催した軽体操教室には13名の参加がありました。

「いわて東山音頭」の曲に合わせて講師が考案した「いわて東山音頭こっこつ体操」を指導していただきました。この体操の中には脳トレ、筋トレ等の要素が含まれており、音楽がなくてもできることを考えた、簡単な動きを繰り返す構成になっています。

この時期運動不足になりがちですが、気持ちよく体を動かすことができました。



【どこの筋肉を動かしているのかを意識することで効果が違って来るそうです】

☆卓球台を購入しました☆

この度、厳美市民センターのホールに新しい卓球台がやってきました。卓球台は以前からあったものの、劣化や破損箇所が認められたため、今回指定管理費より購入することとなりました。

ホール利用の際は、無料で貸出が出来ますので、是非ご利用ください。



お知らせ

大人気のクラフトバンド教室を月1回程度開催し、サークル立ち上げを目指します。ご興味のある方は厳美市民センターへお問い合わせください。

3月の市民センター行事

1日(金)	成人事業「クラフトバンド」教室	13:30
5日(火)	いきいき生活塾 閉講式	13:30
6日(水)	厳美人生大学 修了式	10:00

厳美人生大学 修了式のお知らせ

厳美人生大学修了式を4年振りに開催することに致しました。また、修了式後に、「元祖ほら吹き大会」で複数の優勝を誇る菊池公雄氏による講話を開催いたしますので、是非ご参加ください。

※ 尚、謝恩会につきましては、今年度も中止と致します。

日時：令和6年3月6日(水) 10:00~11:45

場所：厳美市民センターホール

3月の地域行事とサークル活動(2月21日時点)
下記の予定は変更になる場合があります。

2日(土)	厳美ミラクルヨガ	10:00
3日(日)	フォルテ	13:00
4日(月)	厳美楽楽クラブ	10:00
5日(火)	フォルテ	16:00
5日(火)	さくら♡さくら	17:00
6日(水)	中里ヨガ同好会カトレア	10:00
6日(水)	ハーモニーブーケ	13:30
7日(木)	五百枝会	13:30
9日(土)	厳美ミラクルヨガ	10:00
11日(月)	厳美楽楽クラブ	10:00
12日(火)	市民オーケストラ	13:30
12日(火)	さくら♡さくら	17:00
13日(水)	中里ヨガ同好会カトレア	10:00
13日(水)	ハーモニーブーケ	13:30
14日(木)	五百枝会	13:30
18日(月)	厳美楽楽クラブ	10:00
19日(火)	さくら♡さくら	17:00
21日(木)	五百枝会	13:30
23日(土)	厳美ミラクルヨガ	10:00
25日(月)	厳美楽楽クラブ	10:00
26日(火)	フォルテ	16:00
26日(火)	さくら♡さくら	17:00
27日(水)	中里ヨガ同好会カトレア	10:00
27日(水)	ハーモニーブーケ	13:30