

ひばり広報



発行日 令和6年10月15日 第4号
編集発行 ひばり生涯学習センター
所在地 原町区本陣前3-60-2
電話 0244-25-3577
FAX 0244-25-3590

第20回ひばり生涯学習センター

◇文化・芸能発表会◇

11月16日(土)、17日(日)開催!



文化・芸能発表会が今年も開催されます。コロナ感染症も収束を迎えつつあり、文化・芸能発表会が、以前のように制約なく盛大に開催できるようになりました。これまでも、利用サークルの活動の成果を発表する場として、皆さん方に親しまれてきた会であり、利用者の皆さんにとっては貴重な発表の場です。多くの方にご来場いただき、楽しんでいただければ幸いです。

また、今年からの食堂の復活は出来ませんでした。その代わりに、焼きそば、タコ焼き、唐揚げ、チョコバナナ等の出店があります。なお、出演者、役員等関係者には、あらかじめおこわおにぎり昼食の注文を取るようしております。

日程、内容については、下記の通りです。

16日(土) 9:00~16:00 【作品展示、芸能発表リハーサル】

作品展示 → 書道、木彫、絵手紙、絵画作品を展示します。

芸能発表 → 本番の時間に合わせ、最終リハーサルを行います。

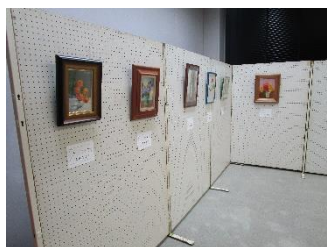
17日(日) 9:00~15:00 【芸能発表、作品展示】

9:30 オープニングセレモニー 仕舞(観世流励諷会)

9:35 開会式

9:45 芸能発表

→ カラオケ、民謡、舞踊、太極拳、謡曲、ハーモニカ演奏、ギター演奏
謡曲など様々な発表があります。



昨年の様子です。
今年も盛大に行いま
す。是非、ご来場く
ださい。

人生100年時代の学び直し講座(第3回)

～楽しく学ぶ！認知症予防講座～



認知症予防について

8月21日(水)第2回人生100年時代の学び直し講座において、「認知症予防講座」が行われました。講師の明治安田生命事務コンシェルジュの諸我絵里子さんから、文字通り楽しく学ぶことが出来ました。認知症とは何か、それに認知症にもいろいろな種類があることがわかりました。また、認知症予防のための手、腕を使った頭の体操のゲームも楽しめました。さらに、認知機能低下を予防するために、必要な食習慣、運動習慣、知的活動、社会交流等について具体的にお話いただきました。自分の生活を見直す機会になったと思います。

ひばり女性学級(第2回) ～ヘルシー料理教室～

8月30日(金)第2回女性学級が開かれ、ヘルシー料理教室が行われました。南相馬市食生活改善推進協議会会長の渡邊純子先生の指導で、鶏ハム、ほうれん草のきな粉和え、生姜ご飯、甘酒プリンの4品を作りました。鶏むね肉を使い、ヘルシーなハム、ほうれん草を塩ゆでしてからきな粉、味噌などを加えた和えもの、ご飯に生姜と油揚げを混ぜ合わせ食欲をそそる生姜ご飯、そして、ほのかな甘みを感じられ、なめらかな舌触りの甘酒プリンとおいしく出来上がりました。



ヘルシーな料理を作りました

ひばりバラエティ講座(第2回)

～クラフトバンドでお月見飾り作り講座～



十五夜を前にお月見飾り作り

9月11日(水)第2回ひばりバラエティ講座において、「クラフトバンドでお月見飾り作り」が行われました。講師の佐橋文恵先生には、材料等細かく仕分けしてご準備いただきました。皆さん細かな材料を、器用に組み合わせながら、真剣に取り組んでおられました。同じ材料で同じように作る作品ですが、それぞれの個性も感じられるものが出来上がったのではないかと思います。9月17日の今年の十五夜に間に合わせることができました。

