

# ひばり広報



発行日 令和5年11月1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19回ひばり生涯学習センター

### ◇文化・芸能発表会◇

### 11月18日(土)、19日(日)開催!



文化・芸能発表会が今年も開催されます。コロナ感染症拡大防止の観点から、見送られてきた文化・芸能発表会が、昨年から開催できる運びとなりました。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と思います。日程、内容については、下記の通りです。

18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。

19日(日) 9:00~15:00 【芸能発表、作品展示】

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



## ひばりバラエティ講座(第3回)講座生募集! (クラフトバンドでクリスマス飾り作り講座について)



第3回ひばりバラエティ講座を下記のとおり開催いたします。この講座では、クラフトバンドで輪状に形づくったものに、花やリボンなどで装飾したのを作ります。壁や戸口などに飾って楽しみましょう。お申込みをお待ちしております。

日時	令和5年12月6日(水) 13:30~15:30
場所	ひばり生涯学習センター 創作室
内容	クラフトバンドでクリスマス飾りを作る
講師	佐橋 文恵 先生
定員	12名(先着順)
参加費	1,000円
募集期間	11月10日(金)~11月28日(火)

クラフトバンドによるクリスマス飾り

## ひばり女性学級(第2回) ヘルシー料理教室



ヘルシーな食事です

8月25日(金)第2回ひばり女性学級が開かれ、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連絡協議会長の渡邊純子先生の指導のもと、ヘルシーな料理として、夏野菜を使ったドライカレー、にらとトマトのスープ、そして、水ようかんの3品を作りました。ズッキーニ、なす、赤パプリカなどの野菜たっぷりのドライカレー、スープには卵や酢も入って味をととのえ、おいしく出来上がりました。

## ひばりすこやか学級

### (南相馬市内史跡巡り)

9月28日(木)第3回ひばりすこやか学級が開かれ、南相馬市内史跡巡りを行いました。南相馬市文化財課の川田強さんを講師として、大悲山の石仏や小高神社を巡りました。東北地方最大、最古の石仏群である大悲山石仏については、その大きさや荘厳な佇まいに、感動を覚えました。また、小高神社については、奥州相馬氏の居城であったこともあり、小高城址として拠点であったことを感じとることができました。



東北地方最大、最古の大悲山の石仏

## 人生100年時代の学び直し講座(第3回)

### ～フレイル(加齢による筋肉等の衰え)対策講座～



フレイル対策について学びました

9月20日(水)第3回人生100年時代の学び直し講座において、「フレイル(加齢による筋肉等の衰え)対策講座」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、フレイルとは、フレイル予防のためにできること、フレイルに対するセルフチェック、フレイル予防のために行うべきこととして指先体操、脳トレ、食事対策、社会参加への推奨などをお話いただきました。参加された方々は、改めて自分の健康状況について考え、特に、フレイル状況について自己分析と対処、そして、その予防の取り組みについて認識を深めることができました。