

ひばり広報



発行日 令和7年8月1日第3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

◇筆ペン教室今年度より開講！◇

～より美しい字を書くために～ (年間21回コース)

今年度、新たに筆ペン教室を開講しました。5月20日(火)に開講し、以後毎月第1・第3火曜日18時30分～20時30分まで、年21回の実施になります。美しい字を書きたいという思いをもっていらっしゃる方は、たくさんおられると思います。その思いに応えるため、平日の夜に設定し、広く働いている方にも門戸を広げました。予想通り多くの方に応募いただき、募集開始1日目の午後には早々に定員に達し、以後お断りした方々も大勢いらっしゃいました。講師は、鈴木千秋先生で原町生涯学習センターの方ではペン習字の講座をお持ちです。テキストに基づいて段階を追って、積み上げていく形になります。受講生の方は、本当に熱心に集中して一心不乱に取り組んでいます。1年後のすばらしい成長が期待されます。



筆ペンに熱心に取り組む様子

人生100年時代の学び直し講座 (第1回)

～からだのなかからいきいき血管講座を行いました～



血管に関する多くのことを学びました

6月18日(水)、第1回人生100年時代の学び直し講座において「からだのなかからいきいき血管講座」が行われました。講師の明治安田生命南相馬営業所長の佐藤智之さんから、ためになるお話を聞く機会となりました。

血管が果たす役割や血管が健康である状態とはどのようなものか。そして、血管と密接にかかわる病気である心筋こうそく、不整脈、心不全、脳出血などについて理解を深めることが出来ました。また、血管にかかわる病気の予防に関しては、まず有酸素運動や日常生活で、できる運動を取り入れることだということです。さらに、食生活の改善にも心を配り

塩分や糖質、脂質の取りすぎに注意し、朝食抜きや早食いなども改善が必要だということです。そして、生活習慣の改善として質の良い睡眠やストレス解消等の大切さについても、指摘いただきました。身体サインを見逃さず、血管をきれいに保つ生活を心がけたいと思います。

ひばりすこやか学級

～フルートミニコンサート～



5月16日（金）に第1回ひばりすこやか学級が開催され、「フルートミニコンサート」が行われました。音楽教室を主幸され、ピアノ・フルート・リトミック（リズム運動）のレッスンはもちろん、出張演奏や出張リトミック等精力的に活動されている山崎美登里さんに演奏していただきました。懐かしい曲から新しい曲まで様々演奏いただいたり、童謡を一緒に歌ったりと、束の間の楽しい時間を過ごすことができました。多くの参加された方々が、フルートの素晴らしい音色に触れて十分満足した様子が伺えました。音楽は心を和ませてくれるものだ実感しました。

山崎美登里さんのフルート演奏

バラエティ講座

～初心者向け編み物教室～

(バラの壁掛け作り)

6月11日（水）と7月2日（水）の2回に分けて、バラエティ講座の中で、初心者向け編み物教室が実施され、12名の方が参加されました。今回は、バラの壁飾りを作るということで、写真のようなものを作りました。講師は、但野逸子先生で、これまでも様々なところで教授されておられます。

初心者の方が多かったので、最初はかなり苦労されていましたが、徐々に慣れてくさり編みなどもこなせるようになりました。1回目と2回目の間に自宅で取り組んだりして、最後には全員が完成できました。今、編み物がブームになっており、またの開催を望まれる方が多くおられました。



華やかなバラの壁掛け

除草奉仕作業

～野馬追前にセンター周辺をきれいに～

5月17日（土）6時から7時まで、当センター利用者の除草奉仕作業が行われました。当センターは、例年野馬追の時の駐車場として使われます。当日は、県外、県内から多くの皆さんがいらっしゃることになります。きれいな駐車場で気持ちよくご利用いただくために、この時期に行っております。今回は、14サークル29名の方々にご参加いただき、サークルごとに割り振られた場所をきれいに除草していただきました。ご協力いただきました皆様方ありがとうございました。