

陽だまり

2022年1月28日発行
高浜公民館だよりNo.61

今月の題字

しお土区 氏名 鯛家心結

Happy New Year

高浜公民館講座

2022



みそ作り



講師に菌部区の時岡好枝さんをお迎えして、『みそ作り体験教室』を開催しました。前日からつけておいた豆を、アクを取ったり、水を足したりしながら2時間ほど炊いた後、それぞれ豆を潰し、講師自家製の米麴と塩を混ぜていきました。



大豆

+



米麴・塩

=



その後空気が入らない様に樽に詰めて出来上がりです・・・1年後が楽しみですね。

この日はチャンネルOの取材もあり、長丁場でしたが、みなさん笑顔で樽を抱えて帰られました。



1/8(土) 親子で体操あそび

講師：松本健作さん（舞鶴市）

体育マット・鉄棒・跳び箱を使った体操あそび以外にも、動物になりきった講師から逃げるなど、想像力を膨らますことのできる内容もあり親子で楽しむことのできる講座となりました。

※次回2月12日（土）の申込は定員となっています。

1/13(木) 冬の薬膳ケア講座

講師：青葉山麓研究所 松本さん・笹岡さん

研究所自家製のミシマサイコを使った手浴体験では、参加者から「温まる」「肌がつつるようになった」などの声が聞けました。

高浜公民館では、今後も薬膳講座を定期的に続けていこうと思うので、興味のある方はぜひご参加ください。



1/18・25(木)

～燃焼系～体幹トレーニング

講師：後藤康耀さん（西三松区）

同じポーズを30～60秒続ける動きや、体を動かすメニューを1時間みっちりを行い、年末年始で運動不足になった体をしっかりと鍛えました。

※最終回の2月1日（火）受付申込みも可能です。



主催：福井県

（公財）福井県文化振興事業団

1/23(日) まちかどコンサート

in高浜公民館



『地域の人が気軽に足を運べるような場所でコンサート』をコンセプトに、多目的ホールで県内出身・在住のプロ演奏家によりピアノ・マリンバ・ソプラノのコンサートが行われました。

定員いっぱいの会場を見て、高浜公民館も音楽を使ったおもしろい企画を今後実施できればと思います。

高浜公民館 講座予定 (申込み必須)

セルフケアフィットネス

【日時】 2月4日(金) 19:30~20:30
 【会場】 高浜公民館 2階 多目的ホール
 【講師】 高浜町保健福祉課 理学療法士
 松本 悠作 さん
 【参加費】 無料
 【定員】 10名
 【内容】 健康維持に役立つエクササイズ、
 セルフメンテナンスを行います。

冬の保湿ケア講座

【日時】 2月5日(土) 13:30~15:00
 【会場】 高浜公民館 1階 調理室
 【講師】 一瀬 ひろみ さん(音海区)
 伊東 恵さん(大西区)
 【参加費】 1,200円
 【定員】 8名
 【内容】 講師自家製の柚子オイルを使った
 保湿クリームとハーブ入りバスソルト
 を作ります。

元気あっぶ生き活き倶楽部

【日時】 2月8日(火)・2月22日(火)
 13:30~15:00
 【会場】 高浜公民館 2階 多目的ホール
 【講師】 リハビリ専門職員
 【参加費】 無料
 【定員】 30名程度
 【内容】 ストレッチ体操・バランスカ
 筋力あっぶ体操など

明治安田生命『My定期講座』

【日時】 2月8日(火)・2月22日(火)
 15:00~15:30(両日、元気あっぶ後に実施)
 【会場】 高浜公民館 2階 多目的ホール
 【講師】 藤田 大輔 氏(明治安田生命)
 【参加費】 無料
 【定員】 30名程度
 【内容】 2月 8日『睡眠と健康の知恵袋講座』
 2月22日『楽しく学ぶ!認知症予防講座』

四季のお手当講座 (春)

【日時】 2月26日(土) 13:30~15:00
 【会場】 高浜公民館 1階 調理室・和室
 【講師】 山崎慶子さん
 (マクロビオティック食事アドバイザー)
 【参加費】 400円
 【定員】 5名
 【内容】 春に向けて体の調子を整えるお手当
 法・今回は生姜湿布を作ります。
 【準備物】 タオル2枚・飲み水・ブランケットなど

各講座の申込み、詳細については高浜公民館までお問
 い合わせ下さい。
 新型コロナウイルスの影響により、講座を延期、中止
 とすることがあります。あらかじめご了承ください。

高浜公民館 “陽だまり”

〒919-2292 福井県大飯郡高浜町

宮崎第86号23番地2

TEL : 72-7725 FAX : 72-2879

E-mail : hidamari@town.takahama.fukui.jp

2月 公民館・地域行事スケジュール

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1 本幹 トレーニング	2	3	4 セルフケア フィットネス	5 冬の保湿 ケア講座
6	7 休館	8 元気あっぶ& 明治安田講座	9	10	11 ◎建国 記念の日	12 親子で 体操あそび
13	14 休館	15	16	17	18	19
20 休館	21 休館	22 元気あっぶ& 明治安田講座	23 ◎天皇 誕生日	24	25	26 四季の お手当講座
27	28 休館					

職員コラム

遅くなりましたが、高浜地区の
 皆様、今年もよろしくお願いま
 す。
 今年の10月で30歳になるので、
 20代もあと8カ月ほどとなります。
 あっという間のような気もすれば、
 長かったような気もした20代10年
 でした。
 10年後の40歳を迎えるときも、
 おそらく同じこと感じているのか
 な~と思っています。
 昨年は自身の体調を考えさせら
 れる1年でしたので『身体は資
 本』の思いを胸に2022年を過ぎ
 ていきたいと思ひます。
 高浜公民館 池田 秀文

《冬の海》 館長 川端 政行

ふと、足を運んだ冬の海辺、そこには40人から50人位のサーファーが波乗りに興じていました。目を砂浜に向けると、一人のカップ姿の方が大きなコンテナの箱を引きずっていました。



よくよく見ると中には海岸に漂着したプラスチックやロープの切れ端等が一杯入っています。顔を覗くとよく知っている方でした。

何時も海岸美化をお世話になっている様で、見通せる範囲は、今問題になっているプラ等は一寸片も無くなっておりました。

何時も海に来ているのか尋ねると、冬場に体が怠けるので、時間があれば運動不足解消を兼ねて、動いているとのことでした。

彼は百名山を走破する趣味を持っている方で、常に体調、体力づくりには気配りされています。彼のおかげで、寒い冬の砂浜はどこか温かい空気に包まれているように感じました。

僕も時間を作ってチョット大袈裟ですが海岸美化に一步踏み出そうと思った冬の海でした。

『若狭を描く小中学生 図画作品コンクール』 入賞者作品展



期間：2/1日(火)～2/15(火)

場所：高浜公民館

1階 情報ライブラリー

高浜公民館 落とし物



- 上着
- ハンドタオル×2
- 幼児用靴下
- 子ども用ヘルメット
- 時計(シルバー) など・・・

公民館施設ご利用時は下記事項を徹底ください。



マスク



うがい



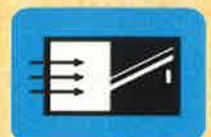
消毒



手洗い



換気



換気

