



# 白川北地区公民館だより

今年は梅雨入りしても、そんなに雨も降らず、恵の雨が降らないのは良かったのか？悪かったのか？ 作物を育てている方にとっては水やりも労力が必要なこと、夜にでも降ってほしいと願っておられたかもしれません。

公民館では、今年度の公民館講座もたくさんの受講生の方にお申し込みいただき誠にありがとうございます。おかげさまで計画した公民館講座を順調に開講することができました。今年度の講座の様子をご紹介します。

## よくばりハンドクラフト講座

初回は御朱印帳を作りました  
タイルクラフト・米袋を使った  
米バッグを予定しています



## 簡単・姿勢 体幹トレーニング講座

呼吸法や肩甲骨の体操を行い気象病のお話を聞きました



## お取り寄せグルメ学校講座

全国各地からグルメをお取り寄せして味わい  
評価しながら町の特産開発に携わってもらいます

初回は沖縄のヒラミー  
レモン・北海道のじゃが  
もちろしをお取り寄せ！



## テニピン・ストレッチ（前期）講座

開始前後にストレッチを行い、テニスを気軽に楽しめる  
ようテニピンというスポーツを白川北地区で始めました



## やさしいイスヨガ講座

呼吸を大事に心を整え体をゆるませていきます



## 白北ふれあい学級

初回は血管年齢チェックや握力を測り  
動画を見てストレッチなど行いました



## 今日のツマミは自分で作る講座

男性限定で料理の工程を教わります  
初回は魚の下ろし方や大根の桂むきなどを  
教わりました



## おうちでかんたんヘアカット講座

前髪の切り方のコツを教わり実際にカットしてみました



## 暮らしを彩るフラワーアート講座

初回は多肉植物の寄せ植えを  
行いました  
今後はクリスマスリース・お正月  
のアレンジを予定しています



## 藍染め講座

初回は手ぬぐい・ハンカチなどを染めました



# 公民館講座受講生募集

PART2

## 簡単なパンとお菓子作り講座

身近にある材料で簡単なパンとお菓子を2品作ります！  
午後のひとときに作って味わってみましょう(^\_^)

- 講師 井戸春子さん
- 開催日 10月15日・11月26日・12月17日  
(木曜日)
- 時間 午後1時30分～午後3時30分
- 受講料 600円
- 定員 10名程度
- 材料費 別途案内



## 夏休み親子企画

### 「避難所に泊ってみよう！」講座

災害はいつ来るか分かりません。テレビでしか見たことが無い避難所での過ごし方を、何も無い時に体験をしてみる事で、いざという時に備える企画です。

- 日時:8月10日(月)～11日(祝)
- 時間:18:00～翌日9:00頃
- 定員:10家族程度
- 参加費:300円(1人)

●持ち物:インターネットなどで避難する際に必要なものを調べて、自分で準備を試みてください。

●夕食は防災食(カレー・炊き込みご飯・おかゆ・わかめご飯)が1食付きますが、それ以外に必要な副菜や菓子類などはご持参ください。

朝食はハイゼックス(袋)で白米を炊きます。

●風呂の代わりに、日中プールを出してお湯を作っておきます。困いをして順番に入るようにしますが、気になる方は入浴を済ませてからご参加ください。

### スケジュール

【10日】

午後6時 受付、パーテーションの設置等  
午後7時 非常食の試食  
午後8時 停電体験

避難所ストレッチ  
お風呂(プール)

午後9時半 就寝準備～就寝

~~~~~  
【11日】

午前6時頃 起床  
午前6時半 ラジオ体操  
午前7時 朝ごはん準備  
午前8時 反省会・片付け  
午前9時頃 解散

(11時まで開放するので、  
遊んだり勉強してもOK)