

集い・交わり・語らい・楽しむコミュニティゾーン

伯耆しあわせの郷だより

【発行】 伯耆しあわせの郷 26 5581 <http://www.shiawasenosato.jp>
 指定管理者 旭ビル管理株式会社

「屋外施設を使った健康づくりは如何ですか」

今年も早や師走、残すところあと一ヶ月、忘年会もすでにピークを超えたという方もいらっしやるのではないのでしょうか。

伯耆しあわせの郷が実は広大な敷地を要しているということ意外とご存じない方が多いのではないのでしょうか。ほとんどの方が正面玄関から上がってこ来館されます。そのまままっすぐクリンセンターのほうに行かれると、ゲートボールはもちろん、ペタンク、グラウンドゴルフ練習等が行えるグラウンドがあります。また道を挟んで駐車場の向いは多目的に利用できる広場になっています。室内の利用だけでなく屋外施設を使った健康づくりの施設として大いに活用ください。



広大な敷地の伯耆しあわせの郷

受講生募集

申し込みは、12月3日(金)から先着順に受け付け、定員になりしだい締め切ります。

各教室とも、受講料のほかに材料費などが必要です。

教室名・講師	日時	期間・回数	定員	受講料
楽天ショップ洋菓子ランキング入賞多数の ポストンさんがケーキ作りのコツを伝授！  クリスマスケーキ作り ポストン洋菓子店 河田秀之さん	12月10日(金) 13:00 ~ 15:00	1回	24名	500円
初心者の方でも楽しく作れます。  男性のための料理教室 杉本 美智子さん 「鶏のから揚げ」	12月17日(金) 10:00 ~ 12:00	1回	15名	500円
作って食べて、韓国の食文化が学べます。  韓国料理教室 チョン ヨンウック 国際交流員 鄭 然旭 調理師 西尾 春代さん 「キムチ作り」	12月23日(木) 14:00~16:00 座学 及び 下ごしらえ ----- 12月25日(土) 10:00~15:00 調味料作り 及び 漬込み	2回	40名	1000円

12月と年末年始の
休館日

6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)
 12月29日(水)から1月3日まで

1月開講教室 受講生募集

受講の申し込みは

12月3日(金)の午前9時から先着順に受け付け、
定員になりしだい締切ります。

教室名	日時	期間	定員	講師	受講料 (回数)
エアロビクス教室	毎週水曜日 午前10時15分～11時15分	1月～3月	30名	河本 珠紀さん	5,000円 (10回)
エアロビクス教室	毎週水曜日 午後7時～8時	1月～3月	30名	河本 珠紀さん	5,000円 (10回)
エアロビクス教室	毎週土曜日 午前10時15分～11時15分	1月～3月	30名	中原 啓子さん	5,000円 (10回)
: 基本動作はもちろんラテンの動きを取り入れたりと、楽しく進めていきます。筋トレ効果もあります。 : いくつかのステップを組み合わせながら踊っていきます。たくさん汗をかきたい方にお勧めです。					
3B体操教室	毎週火曜日 午前10時15分～11時45分	1月～3月	25名	前田 泰子さん	5,000円 (10回)
3B体操教室	毎週木曜日 午前10時15分～11時45分	1月～3月	25名	福井 留実さん	5,000円 (10回)
3B体操教室	毎週木曜日 午後2時～3時30分	1月～3月	25名	福井 留実さん	5,000円 (10回)
ボール・ベル・ベルダーの用具を運動の助けとして使用しながら、音楽に合わせて行う健康体操です。					
太極拳教室	毎週金曜日 午前10時15分～11時45分	1月～3月	20名	岡本真由美さん	5,000円 (10回)
太極拳教室	毎週日曜日 午前10時15分～11時30分	1月～3月	20名	小谷 公子さん	5,000円 (10回)
: 独特の呼吸法とゆっくりとした動作を、基本から学んでいきます。 : 心身共にリラックスし、「筋力・骨・関節・神経系」を含め健康効果が高まります。					
ストレッチ教室	毎週火曜日 午後2時～3時15分	1月～3月	30名	前田 泰子さん	5,000円 (10回)
心と体のリフレッシュを一番の目標に、音楽に合わせて楽しく体を動かす教室です。					
パワーヨガ教室	毎週金曜日 午後2時～3時	1月～3月	30名	中原 啓子さん	5,000円 (10回)
深い呼吸と共にヨガのポーズをとる事で基礎代謝を高め、効率的に脂肪を燃やし身体を引き締めていきます。					
マレボジャ韓国語	毎週水曜日 午前10時30分～11時30分	1月～3月	15名	大谷 博美さん	5,000円 (10回)
韓国語の基礎から、すぐ使える会話、韓国文化を楽しく学んでいきます。					
料理教室	月2回火曜日 午前10時～午後1時	1月～3月	36名	鳥取県調理師 連合会	3,000円 (6回)
現役の調理師さんからプロの技を学びます。家庭料理のレパートリーがひろがります。					
レザークラフト教室	毎週火曜日 午前10時～12時	1月～3月	12名	西村都紀世さん	5,000円 (10回)
革の裁断から仕上げまで、作品作りの基礎を学びます。世界で唯一の作品を作る喜びを感じましょう。					

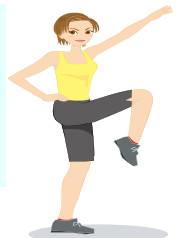
受講料は初回全納です。納入された受講料は原則として返金しません。

一部の教室では、受講料のほかに若干の材料費などが必要です。

教室は一部変更または中止になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

託児を希望される場合は、教室申し込みのときにご相談ください。

* 申し込み・問い合わせは、伯耆しあわせの郷まで(月曜休館日)



大会結果 第15回 伯耆しあわせの郷ペタンク大会

参加チーム数: 35チーム 参加者数: 111人 11月5日(金)開催

成績

- 優勝 山根Bチーム
- 2位 清谷いこいチーム
- 3位 明倫Bチーム
- 4位 上井西老人クラブチーム

山根Bチーム



優勝された山根Bチームの皆さんに伺いました。

Q.今大会の感想は？

A.とても楽しかったです。昨年3位からのとても飛躍した順位に本当にみんな驚いています。

Q.大会に向けて練習されましたか？

A.普段から空き地を使って練習しています。練習場の整備も自分達でしているので草刈などもしながら、毎月3と8の付く日に都合の付くメンバーが集まってペタンクを楽しんでいます。

Q.来年に向けて一言おねがいします。

A.また来年もみんなが元気にここに集まってなごやかにプレーできれば嬉しいです。

活動紹介① 仏像彫刻教室 朋友会

仏像彫刻第13回作品展

11月17日(水)、7日間の会期を終え無事終了しました。

出展者の作品展への想い

みんな、この作品展を大きな目標にして、一年間作品を作っています。みんなが頑張っている成果が、この仏像彫刻展が13回続いているという事だと思います。



活動紹介② 織物教室

福井 貞子 先生



第57回日本伝統工芸展に入選されました。

島根県立美術館(松江市)で開催される日本伝統工芸展では、福井先生を含む山陰在住作家の入選作品10点、受賞作品16点、人間国宝作家5人の作品が展示されます。

【会期:12/8(水)~12/26(日)】

写真:入選作品 茶綿入絁着物「湖畔」 福井 禎

活動紹介③ 文芸教室

池本 一郎 先生



砂子屋書房の現代短歌文庫の一冊として『池本一郎歌集』が刊行されました。

『未明の翼』(全篇)、『池本一郎歌集』(抄)、『藁の章』(抄)、『樟葉』(抄)、『草立』(抄)、歌論・エッセイ

解説: 森山晴美・花山多佳子

お近くの書店でお買い求めください。

お知らせ

新たな教室の講師を募集しています

木工教室、その他、施設の特徴を活かす教室の講師を募集しています。

(設備：木工ろくろ、丸カット帯鋸盤、磨ろくろ、糸鋸盤、集塵機他)

条件等詳しくは伯耆しあわせの郷までご相談ください。



現在開講中の教室は・・・

陶芸、織物、竹細工、仏像彫刻、パッチワーク、レザークラフト、和布細工、書道、
絵画(油絵)、日本画、文芸、詩吟、着付け、煎茶、ピアノ、料理、英会話、
韓国語会話、民踊、ストレッチ、エアロビクス、3B体操、太極拳、パワーヨガ、
韓国料理、男性料理、ロシア料理、 など...

伯耆しあわせの郷の落ち葉で腐葉土をつくりました

ご希望の方には無料で差し上げます。

入れ物を持って事務所までお越しください。



出来上がった腐葉土

編集後記

先日開催されましたペタンク大会、白熱したゲームの連続で興奮しました。決勝戦では、廻りの人たちも吸い寄せられるように集まってきて、コート周りに人の輪ができていました。私は、郷に勤務するまではあまり興味・認識の少ないスポーツでしたが、大会運営に携わって「自分もやってみたい」と思いました。今大会出場者の最高齢者の方は、90歳、また車イスで参加されていた方もおられ、老若男女問わず、垣根無く誰にでもプレーできるのもペタンクの魅力だと感じました。最近では、全国的に若い世代の競技者人口が増加してきているようですが、鳥取県ではまだまだ少ないようです。残念。大会終了後、局長と片付けをしながら「若い世代の競技者が増えて、郷のペタンク大会で世代を超えた好試合がみられるといいですね」なんて話しました。近い将来、しあわせの郷ペタンク大会決勝戦のコート周辺で夢のような光景、『老若男女の人の輪(和)』が見られると嬉しいのですが。 M