

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

「今年いろいろお世話になりました。そして来年もよろしく願います。」

この頃めつきり寒くなって参りました。皆様体調はいかがですか。街の中も秋の行事からクリスマスや正月を迎える準備とはつきりと切り替わっています。伯耆しあわせの郷でも先日来年の干支を作る教室が行われました。今月は「キムチづくり教室」や「クリスマスケーキ作り教室」と季節を反映した特別教室が行われます。今年も残すところ、あと一ヶ月となつて参りました。今年やり残したことはございませんか。受験生はこれから追い込みの時期ですね。当所でも来年度の教室の募集についての準備がすでに始まりました。今年いろいろお世話になりました。そして来年もどうぞよろしく願います。



ナナカマドが鮮やかな実をつけました。

受講生募集

申し込みは、12月2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 ボ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 『ガトーショコラ』 ボストン洋菓子店 河田秀之さん	12月9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 『ふるふき大根他』 杉本 美智子さん	12月22日(木) 10:00 ~ 13:00	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 『キムチ作り』 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	12月23日(金・祝) 14:00 ~ 16:00 下ごしらえ(白菜の仕込み)	2回	30名	1000円
	12月25日(土) 10:00 ~ 14:00 調味料つくりと漬込み			

12月と年末年始の
休館日

5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)

12月29日(水)から1月3日(火)まで

受講生募集

受講期間: 1月~3月

受付開始: 12月2日(金)午前9時

申込みは先着順とし、定員になり次第締め切ります。

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。)

受講料のほかに、材料費などが必要です。

託児を希望される場合、教室申込みの時にご相談ください。

(託児料金: お子様一人につき一回 200 円)

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。

教室名	日 時	講 師	定員	受講料 (回数)	
エアロビクス教室	毎週水曜日 10 時 15 分 ~ 11 時 15 分 (60 分)	河本珠紀さん	各 30	各 5,000 円 (10 回)	
	毎週水曜日 19 時 ~ 20 時 (60 分)	河本珠紀さん			
	毎週土曜日 10 時 15 分 ~ 11 時 15 分 (60 分)	中原啓子さん			
パワーヨガ教室	毎週金曜日 14 時 ~ 15 時 (60 分)	中原啓子さん	各 30		
	毎週土曜日 13 時 30 分 ~ 14 時 30 分 (60 分)	中原啓子さん			
ストレッチ教室	毎週火曜日 14 時 ~ 15 時 15 分 (75 分)	前田泰子さん	30		各 5,000 円 (10 回)
3 B 体操教室	毎週火曜日 10 時 15 分 ~ 11 時 45 分 (90 分)	前田泰子さん	各 25		
	毎週木曜日 10 時 15 分 ~ 11 時 45 分 (90 分)	福井留実さん			
	毎週木曜日 14 時 ~ 15 時 30 分 (90 分)	福井留実さん			
太極拳教室	毎週金曜日 10 時 15 分 ~ 11 時 45 分 (90 分)	岡本真由美さん	各 20		
	毎週日曜日 10 時 15 分 ~ 11 時 30 分 (75 分)	小谷公子さん			
レザークラフト教室	毎週火曜日 10 時 ~ 12 時	西村都紀世さん	18	3,000 円 (6 回)	
料理教室	月 2 回火曜日 10 時 ~ 13 時	鳥取県調理師連合会	36		

募集教室の特徴

パワーヨガ教室

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。ヨガの基本でもある呼吸法で身体のエクササイズだけでなく、精神集中を図ることができます。



エアロビクス教室

基本動作からスタートし、ラテンの動きを取り入れたり、楽しく進めていきます。筋トレ効果もあるレッスン内容です。

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。沢山汗をかきたい方にお勧めです。

ストレッチ教室

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身体を動かす教室です。

料理教室

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広がります。

3 B 体操教室

ボール・ベル・ベルタ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

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。

心身ともにリラックスし、筋力・骨・関節・神経系を含め健康効果が高まります。



レザークラフト教室

皮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。



大会結果

第16回伯耆しあわせの郷ペタンク大会

・10月28日(金)開催 ・参加チーム数:40チーム ・参加人数:123名

成績

- 優勝 上北条Aチーム
- 準優勝 明倫Eチーム
- 第3位 関金Aチーム
- 第4位 上井西老人クラブAチーム



決勝戦は僅差の白熱した試合でした
秋晴れの下、競技スタート

優勝した上北条Aチーム



日頃の練習の成果がでた
一日でした。
とても嬉しいです。

倉吉市市民大茶会



準備万端

定刻前からぞくぞくと



皆さん
お疲れ様でした



お点前のスタート



しあわせ



煎茶教室講師：小笠原流煎茶教授
梅原秀志さん

仏像彫刻第十四回作品展が開催されました。

去る、10月26日～31日、コミュニティ プラザ「百花堂」にて恒例の仏像彫刻作品展が開催されました。今年で14回目となる作品展は講師の仲倉裕朋先生の作品をはじめ生徒の作品が展示されました。教室に入られて間のない生徒さんはまず、仏像の手や足の制作から始められます。この教室が始まって以来ずっと通い続けておられる生徒さんや10数年ずっと通い続けておられる生徒さんも多く、どの作品もすばらしい出来映えでした。会場には普段なかなか目にすることが出来ない仏像作品を一目見ようと次から次にお客さんがあり、作品の出来映えに感心した様子で見入っておられました。仏像彫刻教室は毎月第1、3火曜日に開催しております。興味のおありの方はぜひ学んでみてください。



落ち葉で腐葉土を作りました



市民の皆様に無料で差し上げます。
ご希望の方は入れ物を持って事務所
までお越しください。【12/1~】
(先着順・なくなるまで)



12月施設利用行事予定

12月9日(金)

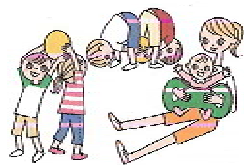
「ママ&キッズのための3Bエクササイズ」

12月10日(土)

「中部ものづくり道場 指導者養成講座」

12月11日(日)

「くらし国際交流フェスティバル2011」



「青少年の森」植樹ボランティアに参加しました

11月20日(日) あいにくの

雨の中で、小田山の「青少年

の森」の植樹ボランティアに

当所の職員2名も参加しまし

た。今年は「どうだんツツジ」

の木、100本をおよそ30名で

2時間掛かって植えました。

植樹のあとは、地元、上北条公民館より、芋煮鍋

と新米のおにぎりをいただきました。近い将来、

りっぱな森となり市民の憩いの場所となること

を期待しています。



市長さんも参加
されました

編集後記

先日、鳥取県中部医師会主催のノルディック・ウォーク・フォーラムに参加してきました。中部地区はウォーキングが盛んな地域で地元NPO法人が数々のウォーキング大会を開催しておられます。最近健康志向が高まりもあって、都会では若い人を中心にジョギングが盛んなようです。私の家の近所でも朝早くから歩いている人を多く見かけるようになりました。ノルディック・ウォークとはスキーのストックのような二本杖をつけて歩くもので、元々は北欧のスキー選手が夏場のトレーニングで始めたのが出発点です。その後、このウォーキング法が足や膝に負担がかからず、かつ腕を使って歩くため全身運動になって健康によいと、最近ひそかなブームになりつつあるようです。先にご紹介したフォーラムでは、健康のためだけではなく介護予防や認知症予防にも効果があるとの研究事例が発表されていました。日本も今後超高齢化社会の到来で、医療費は益々増加の一方、少子化の影響で働き手が少なくなってきました。大変な問題ですね。気持ちはいつまでも青年のままですが、最近、体脂肪率やBMIが気になり始めてきました。来年はノルディック・ウォーキングにでも取り組もうか！