

# ねっとワーク・いわき

## ～公民館活動情報～

2022年12月(第173号月刊)

弘前市立中央公民館岩木館 発行  
弘前市大字賀田一丁目18-3  
TEL.82-3214 Fax.82-3426

### 事業報告 ①

子育てサロン岩木ぴよぴよひろば 10/14(金) リフレッシュ講座  
～アロマ体験と病気に関するお話会～

毎年大人気のこの講座。弘前大学大学院保健学研究科の先生をお迎えしてハンドクリーム作りと冬にかけて流行する感染症などの予防法や対処法のお話会の2本立てで行いました。

ハンドクリーム作りでは少しだけお子様と離れてお好きな香りの精油を選び作りました。毎日、子育てに頑張っているみなさんの中頃の疲れを癒す良い機会になったようです。病気に関するお話会ではこれから流行の兆しがある感染症の予防法や対処法のお話をいただきました。



### 事業報告 ②

ふるさと青少年教育事業 いわきっずクラブ  
10/15(土) 岩木山 森の体験教室



岩木山麓にある岩木山自然学校の自由の森を探検してきました。たき火体験ではグループごとに分かれ、どのグループも火を育てる中に四苦八苦しながらも、みんなで知恵を出し合い取り組んでいました。午後は秘密基地づくりやハンモック、木登り、講師の高田先生のご指導できのこ狩りなどみんな生き生きとした表情で自然活動を楽しんでいました。



万年青大学

第3回

大人のまなびば

冬を楽しむ「寄せ植えづくり」

募  
集

【とき】

12月7日(水)

13:30~15:00

【講 師】グリーンコーディネーター

桜庭 るみ子さん

【会 場】中央公民館岩木館 創作室

【材料費】1500円

\*参加希望者は岩木館までお問合せください。



## 12月 子育てサロン 岩木びよびよひろば

【時 間】 10:00～11:45  
【持ち物】 おやつ・飲み物



\* 2日(金)  
\* 9日(金)  
\* 16日(金) ] 岩木児童センター

\* 23日(金) → 中央公民館岩木館大和室

30日(金)は年末のためお休みです。

★ 9日(金) 岩木地区子育て支援員主催事業  
運動講座「目指せ美ボディ！ヨガ＆有酸素運動」

【講 師】 三上 清美さん

【会 場】 岩木児童センター

【時 間】 10:15～11:15

【持ち物】 室内用シーツ、バスタオル、飲み物  
汗拭きタオル

\* 動きやすい服装でお越しください。



申込み  
してね♪



【お問い合わせ先】弘前市立中央公民館岩木館  
TEL82-3214

## 筋力向上トレーニング教室

《12月の開催日》 13:00～14:00

- ① 6日(火) ② 13日(火)  
③ 20日(火) ④ 27日(火)

【ところ】 中央公民館岩木館大ホール

参加  
無料

【講 師】 整骨院 接骨院の先生

【対 象】 65歳以上の方

【持ち物】 汗拭きタオル、飲み物、マスク



【お問い合わせ先】 弘前市介護福祉課 自立・包括支援係 TEL40-4321

## 鳴海要記念陶房館

※開館:9:00～16:00 休館:火曜日

### ◆毎日を古布で愉しむ二人展

12月1日(木)～4日(日) 最終日は15時終了  
(体験受付は14:30まで)

【主 催】 佐藤ちづ子さん 福士タツエさん

【内 容】 着物リメイク服・バッグ・小物の展示

### ◆電動ロクロ体験

12月16日(金)、17日(土)、18日(日)

【講 師】 津軽千代造窯 佐藤学さん

【体験料】 1800円 (飲み物付き)



【所要時間】 約45分

\* 電動ロクロ体験は12月で終了となります。

【お問い合わせ先】 鳴海要記念陶房館 TEL.82-2902

※ホームページ・フェイスブックあります。

### ◆宇宙(そら)の記憶

12月21日(水)～26日(月)

【内 容】 ① あすかさんによる絵画の展示・販売  
② pono pono によるヒーリングライヤー  
体験 (体験料500円・ドリンク付き)

▽音浴会 12月23日(金)

①11:00～ ②13:00～(約30分)



▽音の体験 12月24日(土)

10:00～15:00の間 5分間(予約不要・先着順)

### ◆絵本作家 ささやすゆきの 1Day ワークショップ

クリスマスの絵を描こう～！(要予約)

12月10日(土)・24日(土) 13:00～15:00

【体験料】 1800円(飲み物付き)

## 集いの場 かだるんルン♪

参加無料

【会 場】 岩木保健福祉センター

【日 時】 12月14日(水)・28日(水)

【時 間】 13:30～15:30

【持ち物】 汗拭きタオル、水分補給用の飲み物

【内 容】 玄米ダンベル体操・音楽に合わせて  
ストレッチ・座談会等

【参考にあたり留意いただきたい点】

・ 参加時はマスク着用、手洗い等の感染対策にご協力を  
お願いします。

・ 体調や体温等を記録させていただきます。

※新型コロナウィルス感染拡大状況によっては中止または  
変更して開催する場合があります。ご了承ください。

【お問い合わせ先】弘前市西部地域包括支援センター TEL.82-1516

記事の募集をしています！



活動記事や事業写真など  
気軽に寄せください。

☆弘前市ホームページにバックナンバー掲載中☆

中央公民館岩木館

検索

<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/iwakikan/>