

ねっとワーク・いわき
～ 公民館活動情報～

2023年12月 (第185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



【ふるさと青少年教育事業 いわきっずクラブ】



10/4(水) エアートランポリン体験教室

リズムに合わせて楽しくバランス感覚や体幹を鍛えるエアートランポリンを体験しました。講師はアクシススポーツクラブの玉山貴宏さんです。ストレッチやスポーツリズムトレーニングで十分、身体をほぐした後、エアートランポリンで遊びを取り入れながら音楽や手拍子に合わせて全身を力いっぱい動かしました。最後に講師による前方宙返り、バック転、側転の披露があり子どもたちの目が釘付けになるなど元気いっぱいの体験となりました。



10/14(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。講師は高田敏幸さんです。最初に自由の森を散策しキノコ狩りを楽しみました。次はお待ちかねの棒パンづくり挑戦です。パン生地を木の棒に巻きつけて焚火に近づけ、じっくり焼き上げると完成です。「おいしい!」「もっと食べたい!」という子や「チーズの味がしておいしい!」など様々な感想がありました。

午後は秘密基地づくりやスラックライン、おにごっこなど、みんな活き活きとした表情で自然活動を楽しんでいました。



【子育てサロン
岩木ぴよぴよひろば】

10/13(金) リフレッシュ講座 ～アロマ体験と病気に関するお話会～

弘前大学大学院保健学研究科の先生をお迎えしてアロマオイルを使った蜜蝋缶づくりと冬にかけて流行する感染症の予防法や対処法のお話会を開催しました。蜜蝋缶づくりでは、好きな香りのアロマオイルと飾りとなる葉っぱやお花を数種類選んで、つくりました。毎日、子育てに頑張っているみなさんの日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冬にかけて流行する感染症の予防法や対処法のお話をいただき個別の相談にもなっていました。



【万年青大学】大人のまなびば

『心も体もリラックス 太極拳～もう一度入門編その2』

募
集

ゆったりとした音楽に包まれながら身体を動かし心地よい時間を過ごしましょう。

【とき】
12月14日(木)
13:30～15:15



【講師】黒石市武術太極拳連盟
小林 明子さん

【会場】中央公民館岩木館 2階 大ホール

【服装】動きやすい服装、運動靴

【持ち物】飲み物、汗拭きタオル

*参加希望者は岩木館までお申し込みください。

子育てサロン 岩木ぴよぴよひろば

★ 8日(金) 『移動おもちゃ館』

申込み
してね♪



《12月の開催日》

- * 1日(金) ★ 8日(金)
* 15日(金) * 22日(金)



【会場】 岩木児童センター
【時間】 10:00～11:30



みどり保育園地域子育て支援センターのスタッフが『移動おもちゃ館』を開催します。おもちゃのほかに手遊びや体操、紙芝居など保育園での遊びを紹介します。みんなで楽しい時間を過ごしましょう。参加希望者は岩木館にお申込みください。

【会場】 岩木児童センター
【時間】 10:00～11:45
【持ち物】 おやつ・飲み物



29日(金)は休館のためお休みです。

*『移動おもちゃ館』は岩木地区子育て支援員の主催事業です。

筋力向上トレーニング教室

《12月の開催日》 13:00～14:00

- ① 5日(火) ② 12日(火)
③ 19日(火) ④ 26日(火)

【会場】 中央公民館岩木館 2階大ホール
【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(推奨)

参加
無料



【お問い合わせ先】 弘前市介護福祉課 自立支援係 Tel 40-7072

鳴海要記念陶房館

※開館時間:9:00～16:00 休館日:火曜日

◆ 弘前市立 津軽中学校 美術部展 2023

【と き】 12月9日(土)～14日(木)
*12日(火) 休館
9:00～16:00(最終日は15:00まで)
【代表者】 美術部顧問 蒔苗 靖子さん

◆ つまみ細工でつくるクリスマスローズの ブローチ

【と き】 12月16日(土)・17日(日)
10:00～13:00
【講師】 NATSUKO MIYAKOSHI
【参加料】 3500円+喫茶一品ご利用ください。
【定員】 10名(予約制)

◆ ピンクに染めよう～りんご染め

【と き】 12月22日(金) 10:00～11:00
【講師】 佐藤 芳子さん
【内容】 シルクストールを染めます。
【定員】 10名
【参加費】 2850円+ドリンク代 350円
【持ち物】 手袋、エプロン

◆ こぎん刺し体験と小物販売

【と き】 12月10日(日)・24日(日)
10:00～15:00
【出品者】 岩木かちゃらず会
【体験料】 250円～(コースター・栞) 随時受付
最終受付 14:30

【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。

集いの場 かだんらん♪

参加
無料

【会場】 岩木保健福祉センター
【日時】 12月13日(水)・27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

【参加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。
- ※新型コロナウイ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
気軽にお寄せください。



締切は
毎月10日です

☆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/>