



ほっこいば〜

2022年12月10日号
編集・発行：寒川町北部公民館
寒川町宮山2820-1
Tel/Fax 0467(74)1515/7405
E-mail：hokubu@samukawa-c.jp



WHAT'S NEW?

- ◆えっ、もう12月?...、今年もイロイロありました。公民館は12月28日(木)で閉館、新年は1月4日(木)から開館します。明日が楽しくなるように!
- ◆公民館の《足の駅》《朝9時から5時まで/第3月除く》



川を上がって潮の香りが届く...、これも寒川の

事業予定

●「健康長寿で悔いのない人生を」

日 時：12月21日(水) 10時00分～11時30分
 内 容：健康長寿を阻害する病気の講演
 対 象：町内在住・在勤 25人(先着)
 講 師：原田啓二氏(ヒューマンライフ研究所代表)
 参加費：無料
 持ち物：筆記用具
 申込み：12月1日(木)9時より公民館へ直接か電話

講演 健康長寿で 悔いのない人生を!

・日 時：2022年 12月21日(水) 午前10時00分～11時30分
 ・場 所：北郷文化福祉会館
 ・対 象：町内住者 25名(先着順)
 ・講演題目
 1. 健康長寿を阻害する病気
 2. “がん”の予防と治療
 3. “認知症”の手頃と治療

「内容要約」
 人間にとって理想を飾らず、健康長寿の心で生きていく。また、健康長寿を阻害する病気や認知症を予防する。がんは早ければ、治療効果も期待できる。また、認知症を予防するために、脳の働きを高めるために、健康長寿を促す取り組みがある。

・講師/出席
 原田啓二氏(ヒューマンライフ研究所 代表)
 寒川町立総合公民館、NPO「つた」の理事も参加。
 (ジョギング・ダンス・ヨガ・ストレッチなど)
 会場は、公民館の2階で、お茶も用意されています。

・申込み先 12月1日(木)より公民館へ
 電話：0467-74-1515(休憩)



●「お飾り作り教室」

日 時：12月24日(土) 9時30分～12時30分
 内 容：手作りのお飾り作り
 対 象：町内在住か在勤の方 18人(先着)
 講 師：三澤務氏(町盆栽会相談役)
 参加費：500円(材料費/申込時徴収)
 持ち物：花バサミ、袋
 申込み：12月3日(土)午前9時から費用を持って公民館へ直接

お飾り作り教室

日時：12月24日(土)
 午前9時30分～午後0時30分

講師：三澤務氏(町盆栽会相談役)

会場：寒川町立総合公民館
 〒122-0101 寒川町宮山2820-1



●「新春百人一首かるた大会」

日 時：1月7日(土) 10時00分～11時30分
 内 容：新年初のかると大会
 対 象：町内在住・在勤の方 10人(先着)
 講 師：みよし野会 会員の皆さん
 参加費：無料
 持ち物：飲み物
 申込み：12月3日(土)午前9時より公民館へ直接か電話

新春 百人一首かるた大会

今年開催 令和5年1月7日(土)
 午前10時～11時30分

会場：寒川町立総合公民館
 〒122-0101 寒川町宮山2820-1



◆「あみぐるみ講習会」11/7(月)、9(水)、11(金)実施

来年の干支「兎」を手編みで作る〈あみぐるみ〉講座には、毎年楽しみにしている方が多くいます。アンケートでは、〈とても楽しかった〉〈お正月に飾ります〉〈作品ができてとてもうれしい〉〈親切にご指導頂いた〉など、好評でした。参加人数/延べ36名

開催報告



◆「おもしろ寄せ植え教室(3回目)」11/12(土)実施

講師の楽しいトークがいっぱいの、毎回あっという間に時間が過ぎる程充実した教室でした。アンケートでは<定期的に教室をやって欲しい><講師の説明が分かりやすかった><楽しい教室…>など、最後まで好評の教室でした。また、《公民館花いっぱい活動ボランティア》に6名の方が参加され、全員で13名となりました。来年1月頃から活動開始の予定です。参加人数/14名



◆「あの頃の歌を唄おう」11/13(日)実施

今回初登場のこの講座、多くの参加者がよく口ずさんだ「あの頃の歌=昭和の歌」が中心のプログラムでした。1曲目の数フレーズこそ遠慮がちな様子でしたが、徐々にペースアップ、その後は半ばそらんじている歌詞を味わうかのように唄っていました。楽器(ウクレレ、シェイカー)を鳴らし、声を出して唄う、忘れていた喜びを楽しんでいました。アンケートでは、<生の楽器の演奏唄えて良かった><久しぶりに声を出せて楽しかった><楽器にも触れて感激>…、など好評でした。参加人数/11名



◆「大人のマジック教室」11/26(土)実施

欠席もあって今回の参加者は少なめの5名、むかえる講師陣はアシスタンを含め4名…、とほぼマンツーマン状態で教室は始まりました。初めこそおぼつかなかった手つきも慣れるに従って上達し、最後のマジック披露時にはみなさん上手に仕上がっていました。和気あいあいの、終始笑顔の教室でした。アンケートでは、<楽しかった><参加して良かった><練習して家族に見せたい><老化防止に大変良い>など、好評でした。参加人数/5名



◆「寒川歴史散歩」11/26(土)実施

雨天決行となったこの講座、雨模様のスタートに関わらず集まった5名の方々と共に出発しました。コースを寒川神社をメインとした内容に変えての実施でした。アンケートでは、<古墳など知らない事があり興味深かった><またよろしくお願いします>など、再企画を望む声もあって好評でした。参加人数/5名



◆「バドミントン教室」10/1、8、15、22、11/12、26(土)実施

全6回の連続講座、初めこそ思うようにならなかつたことも最終日にはサーブからレシーブまで格段に上達しました。試合もラリーの応酬となって接戦が繰り広げられ、講師も参加者も大いに盛り上がり成果を喜んでいました。アンケートでは、<また参加したい>にはじまり<回数をもう少し増やしてほしい>まで、意欲いっぱい感想が続きました。参加人数/延べ38名



◆「鎌倉ハイキング」11/29実施

当日は午後から天候の悪化が予想され、「獅子舞谷と大平山」の予定をとりやめ、午前の「鶴岡八幡宮」を主とするコースになりました。鶴岡八幡宮の紅葉、話題のテレビ大河ドラマ『鎌倉殿13人』にまつわるガイドや覚園寺の紅葉などが好評でした。アンケートでは、<紅葉がとても良かった><ガイドさんの説明が分かり易かった><また参加したい><楽しい日になりました>など、好評でした。参加人数/7名

