生涯学習市民講座

健康生活支援講座

～自分の命は自分で守る～
「災害に備えて」

5 月 27 日（火）日本赤十字社　豊寿園の森園長と荒木係長を迎え、災害への備えとして、自分の命を守るための知識、技術を身に付けておく「自助」、と地域の人達と助け合う関係を高めておく「共助」が重要であるというお話をしていただきました。
受講の方々からのアンケートには、「身近にある物を活用してできる避難所での対処方法」や「ストレスの緩和に役立つリラクゼーションの方法」等々を教えてもらってたいへん勉強になったとうれしい感想をいただきました。

生涯学習市民講座

アロマを楽しもう！！
～ディフューザーを作るよ～

6 月3日（火）にアロマ講師の後郷祐子さんをお招きして、アロマディフューザーを作る講座を行いました。講座は大人気で参加者はいろいろなアロマの効能を考え、香りのブレンドを試しながら、自分好みのアロマ作りを楽しみました。
受講生の皆さんは、「部屋に置いたら、きっと心が和むね」「とっても素敵な香りがするね」「次回は違うアロマを作りたいから、また講座をしてね」などたくさんのお声をいただきました。アロマの香りに包まれながらアロマについての詳しい話が聞けて、楽しいひと時を過ごされたようです。

茶論おぐら

ニュースポーツ

6 月 10 日の茶論は、「街なか健康ウォーク」を予定していましたが、雨の為ニュースポーツ（ディスコン、五目お手玉）に変更して行いました。
チームを 4 つに分けて競技開始です。
結果はどうあれ各チームで作戦をたて、試合の行えに歓声や悲鳴があがるなど大いに盛り上がりました。
今回初めて参加された方もいて、頭と技を使いながら行う競技にかなり奮闘したと興奮冷めやらぬ感想を聞かせていただきました。

次回の茶論おぐらは、元スペースワールドのエンターテイナーによる、椅子に座ってできるヨガを開催します。

キッズおぐらはっぴーぱーく

親子ビクス
～親子でふれあい楽しく運動しよう！！～

5 月 24 日（水）は、いつも笑顔が素敵な儘田先生の親子ビクスに、7 組の親子が参加してくれました。
お子さんを抱っこして、一緒にホールを走りまわったり、小さなボールを使ってリンパマッサージをしたりと、子どもたちと一緒に楽しみながら、お母さんのリラックス運動をしました。
最初は何をするのかと緊張をしていた子どもたちもお母さんと一緒に動くと少しずつ緊張が解けて、最後にはニコニコ笑顔とカワイイ笑い声に包まれました。
子育てでお疲れのお母さんも帰るときに「楽しかったです」「動いて運動できてスッキリしました」などの感想を言ってくれて、楽しい時間が過ごせたようでした。

尾倉きまぐれマルシェ

主催　尾倉まちづくり協議会　青年部

5 月 31 日（土）尾倉きまぐれマルシェを開催。青年部と市民センターが中心となって地域のさまざまな団体の協力の店が出店。来場者は 860 名を越え、多くの地域の子どもたちや大人の方々でたいへん賑わいました！
次回を乞うご期待！！！！

献血会　6/20（土）

尾倉まちづくり協議会と皿倉小学校父母教師会共催で、献血会が行われました。
今年は 30 名の方にご協力いただきました。お手伝いを頂きました地域の皆さま、どうもありがとうございました。