

館報No.223号

ひかりがおか

発行日 令和7年1月15日
発行 相模原市立光が丘公民館
住所 相模原市中央区並木4-7-9
電話 042-756-1117
光が丘公民館区(光が丘・並木・青葉・緑が丘)
人口 16,374 (男8,094 女8,280)
世帯 7,717 (R6.12.1現在)



ホームページは

相模原市立光が丘公民館

検索

きらきらが見つかるよ

寒いからこそ 元気に体を動かそう! 市民健康まつり

2月16日(日)午前9時30分～11時40分

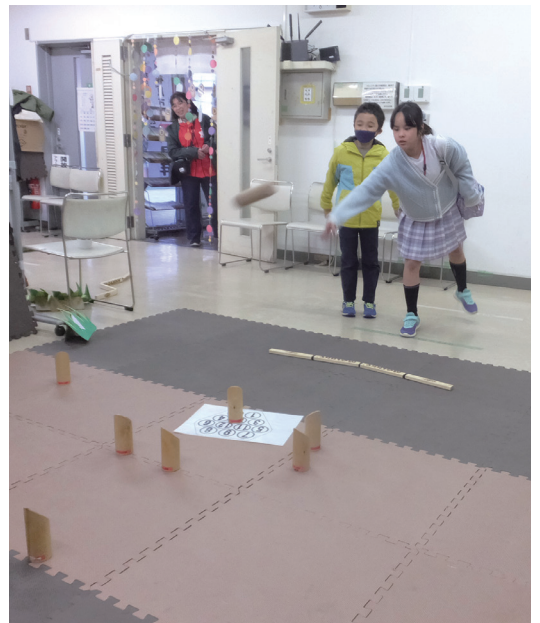
前半

ストレッチと体操

講師 佐々木 映子氏(健康運動指導士)



(令和6年度女性学級で実施した体操の様子)



(令和6年度子どもまつりで実施したモルックの様子)



後半

モルック

木の棒を投げて、目標になる棒を倒して
得点が先に50点ピッタリになるように競います。
とっても簡単で楽しい競技です。



定員 30名

申込み 1月24日(金)午前9時から

(1月27日(月)は休館日です。)

電話または窓口にてお申込みください。

※詳細は、光が丘公民館のチラシをご覧ください。



文化展
10月5日・6日に文化展が開催されました。陶芸・絵画・写真など力作ぞろいでした。書道・つまみ細工・紙芝居の体験も大変好評でした。青葉・光が丘・並木の各小学校の作品展示も多くの方が見に来てくださいました。新しい試みとして行ったロビーコンサートでは、素晴らしいヴァイオリン演奏の音色が心豊かな時間を演出してくれました。

文化展

光が丘公民館LINE@



で友達追加！

光が丘公民館X(旧Twitter)



でフォロー！

令和7年1月～令和7年3月までの事業予定

1月

12日(日) あそびましょう(※)
16日(木) 生活応援講座②
(気象庁気象科学館・NHK放送博物館の社会見学)
18日(土) 親子で見る星空観望会
26日(日) 体と健康を考える講座
(ラジオ体操：首痛・腰痛・膝痛の予防と対処法)

2月

9日(日) あそびましょう(※)
16日(日) 市民健康まつり
18日(火) ○○教養講座②
(藤沢市藤澤浮世絵館・ロボテラスの社会見学)

3月

8日(土)・9日(日) 公民館まつり
28日(金) 子育てほっとサロン

詳細は、チラシをご覧ください

(※)は「ファミリーバドミントンとポッチャであそびましょう」の略

申込み受付は終了している場合があります。光が丘公民館にお問合せください。

女性学級

9月9日～12月2日「快適な生活」日々の暮らしを大切に」をテーマに20名の学級生が、全8回の学級を修了しました。

人生100年時代を安心して元気に楽しく過ごせるよう、笑いヨガで心と身体をほぐし、片付け術を学び、健康体操や、生ごみ4R(☆1)推進講座と多岐にわたる内容でした。中でも東京都小金井市にある江戸東京たてもの園に館外学習にでかけ、皆さんと交流を深めた1日は良い思い出になりました。

また、ICT講座では、スマートフォンを使ってChatGPT(☆2)で生活を豊かにする検索方法を学び、新しい事にもチャレンジし、実際の多い学級となりました。

- (☆1) 4Rとは、リフューズ・リデュース・リユース・リサイクルの略
- (☆2) ChatGPTとは、OpenAI社によって開発された人間との対話に近い文章を生成するAIチャットサービスです。



生成AIについて楽しく学びました。



高齢者学級から出題

よく交差点で見かける信号ですが、青・黄・赤の実際の信号の大きさ(直径)は次のうちどれでしょう？

- ① 20cm
- ② 25cm
- ③ 30cm

秋のコンサート

あのサザンがやってきた？

10月12日サザンおーどスターズのコンサートに88名の参加がありました。バンドは8名の編成でステージが狭く感じられる程でした。2時間近くの「サザン」のカバー曲の演奏の迫力にライブコンサートの気分を味わうことができました。演奏終了後の帰路につく皆さんの表情が、いきいきしていました。

10月27日に秋の大会が行われました。24チームが参加し、雨の心配があったものの、当日は天候もよく、午前中に予選リーグ戦、午後には決勝トーナメント戦を行い、熱気と感嘆の声が飛び交う中、皆さんの楽しげな雰囲気印象的でした。

ペタンク大会



優勝・青3ペタンク愛好会C、第3位・ブルースカイクの結果でした。おめでとうございます。



地域探訪

ふれあいいきいきサロン⑥「青葉三丁目いきいきサロン」

9月29日に自治会館へ取材訪問。サロン代表は中村太氏(民生委員)、一人でも多くの方に参加いただきたいとの思いを込めて企画準備し、今日を迎えた演目です。

①手品「ドキドキ、ワクワク、種明かしもあって拍手喝采」
②踊り「町内にお住いの「花藤会」の皆さん、週一回練習の披露は踊りも衣装も素敵」

③ジャンケン合戦「来賓と参加者、勝ち残りの一人が商品獲得」
④ヴァイオリン演奏「素晴らしい演奏を聴いた後、皆で合唱」

参加者は36名と過去最高とのこと。楽しい時間が共有できて本当に良かったと笑顔が溢れる館内でした。

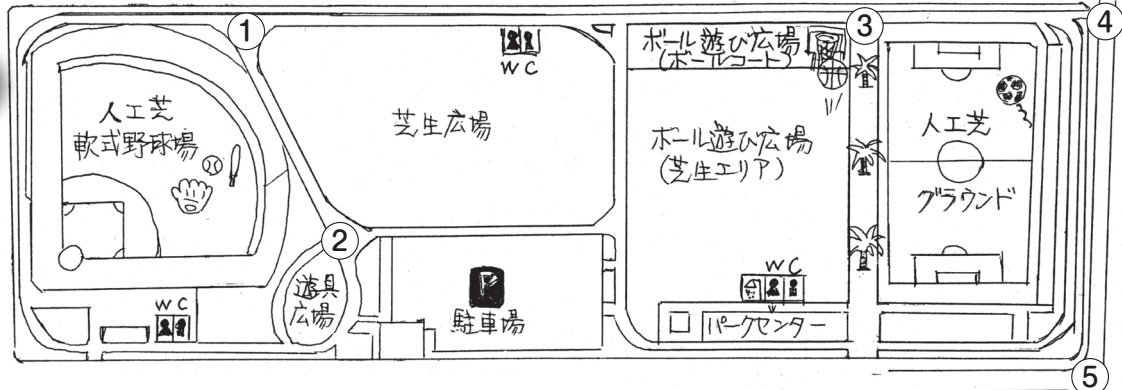
手品





運動不足解消¹⁴

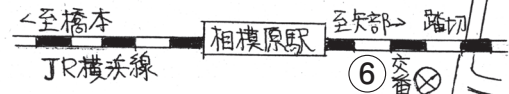
相模原駅からパーク
1周すると
約6,000歩だよ。



相模原スポーツ・レクリエーションパーク(以下パーク)

- ・電 車 JR 横浜線相模原駅下車
- ・バ ス 相模原駅南口下車
- ・自家用車 パーク内に、一般駐車場(無料)普通車181台・大型車6台・障害者駐車場6台
- ・自 転 車 駐輪場286台

相模総合補給廠共同使用区域に整備され、本年度全面供用開始
開園時間：午前8時30分～午後5時



パーク内の施設は上記の図を参照。南には相模原駅前の建物群、北には小高いなだらかな丘陵地に連なる町田の街並が見え、壮大で広々とした景色は胸がスカッとする程でした。公園を一周するとかなり距離があってお散歩やジョギングなどに最適と思います。ただ、公園には木立などの日影が少なく真夏にはちょっと厳しいかと思いました。芝生広場や遊具広場はお弁当を持ってお子さんやお孫さんとご一緒すれば、喜ぶこと間違いなしです。日常の忙しさから解放されのんびり過ごされるには格好の場所です。

編集後記

新春のお慶びを申し上げます。
気持ち新たに「ひかりがおか」館報編集委員一同一丸となって頑張っていきたいと思っています。
今年もよろしくお願い致します。
とってだしの答え ③



図書室情報

★臨時休室のお知らせ★

2/12(水)～2/25(火)まで、図書館・図書室

のシステム機器など更新作業のためお休みさせていただきます。期間中は、返却ボックスはご利用できます。

図書館ホームページも停止となりますので、ご注意ください。

おすすめ本
・大人の本 瀬尾まこ「おとなはチには」作
・実用本 「おとな旅プレミアム(新)」追加中です
・子どもの本 「てびくろ」ガタロー☆マン作・絵
ブックステーションの本は引き続き受付中です！
ご不用品は図書室までお持ち下さい。