おうちでできる骨盤体操
11月26日（木）実施

今年度、家庭教育支援事業の第1弾として開催。骨盤矯正インストラクターの市川かおり先生を講師にお迎えしました。参加者は16人で簡単な講義に始まり、実践へと進んでいきました。

ポイントは、頑張らないこと、人と比べないこと、触れる・揺らす・なでるの動作を意識することなど誰でも取り組める内容でした。実践では参加者の皆さんそれぞれ、無理せずできる範囲で自分の体と向き合っていました。自分の体の癖や不調に気付き、労わることを学ぶことができました。

また、市川先生はご自分が事故に遭われた時の体験を交えながら話をされたので参加者も熱心に聴き入り、あっという間に時間が過ぎました。家でも実践できる内容ばかりで、皆さん楽しく体操していました。

趣味の講座
ハーバリウムづくり
11月28日（土）実施

今年度初の学習文化事業となるクリスマスの「ハーバリウムづくり」を行いました。講師は坂井由美子先生です。

ハーバリウムはドライフラワーとオイルをガラスの小瓶に入れて飾るインテリアで、お手入れ不要で何年も楽しめます。参加した11人は皆、素敵なクリスマス飾り制作に満足していました。

「また作りたい！」「もっと講座を！」との要望も受け、来年こそは色々と企画を実施したいと思います。ぜひ参加お待ちしています。

おかげさまで 公民館きれいになりました！

12月12日（土）に利用者清掃がありました。例年は、各団体・サークルに2人をお願いしていましたが、このコロナ禍においてどのようなやり方がいいのか利用協の役員達と話し合い、参加は1人にして無理をせず、来られる方だけということにしました。その結果60数人の方にご協力いただき、大変きれいになりました。皆様の温かいお気持ちに感謝いたします。

清掃後は緑が丘分署から4人の職員が来てくださり、消防訓練を行い、避難経路の確認と水消火器の取り扱いを1人ずつ体験しました。

まだ暫くはコロナウイルスに気を付けながらの生活は続きそうです。命を守るために、日頃からしているコロナ感染予防を心掛け、みんなで乗り切りましょう。

星が丘公民館長　後藤　陽子

自治会紹介 ⑭
千代田三丁目自治会

こんにちは、千代田三丁目自治会です。新しく自治会館ができてから今年で20年になりました。

役員は1年間の活動ですが地域の人々が安心して暮らせる町づくりを目指して日頃から頑張っています。

今年度は新型コロナウイルス感染予防のため、夏祭りや運動会、防災訓練等の行事が中止になり残念でした。終息後は、各イベント開催や20周年のお祝いができたらと思います。

現在は会員で公園の清掃と花植えの活動をするようになり　皆様には綺麗な花を楽しんでいただいています。また交通安全協会の方（2人）には毎日の小学校までの付き添いや交差点での横断指導をして頂き、感謝しております。

今年は三密にならない様に、ソーシャルディスタンスを守りながら活動していきたいと思います。

第186号から今回で星が丘地区の14自治会すべての紹介が終わりました。お読みただきありがとうございました。

サークル紹介　No.9
刻字サークル「かすみ」

刻字サークル「かすみ」は1990年頃に発足しました。

三浦洋子先生ご指導のもと、30年近く作品を作り続けているベテランから入会してまだ1年目の初心者まで現在会員5人、和気あいあいと楽しく活動しています。

「刻字」は、ノミと木槌で板に書を刻し、アクリル絵の具や金箔で着色することで立体的な作品に仕上げる書のアートです。コツコツと無心に板を彫っているとストレスも解消され、作品が出来上がった時は何とも言えない達成感を味わえます。

興味のある方はぜひ見学にいらしてください！

ロビーに
展示しました！

＜お知らせ＞

※ 緊急事態宣言を受けて 1月13日(水)～2月7日(日)まで

臨時休館(貸室をお休み)しています。

次のサービスは継続しています。

(1)公民館図書室の利用
(2)公民館窓口での相談業務
(3)公共施設予約システム街頭端末機の利用(Sネット)
(4)リソグラフ(印刷機)の使用

※第48回公民館まつり開催の有無については現在検討中です。
結果は当館ホームページにてお知らせします。