

ハートフルウォーク2024 ～ふでやまウォーキング～

6Kmを完歩!

11月17日(日)出発前に雨がパラつき心配されましたが、64名の参加者は元気に公民館を出発。久天子湖岸から日向湖岸に抜けて「筆山」をぐるりと一周ウォーキングを楽しむことができました。ゴールする頃には汗ばむほどの陽気となり、「こるば」から提供いただいた、ケール入りのスムージーが、疲れた体に浸みわたりました。



さつまいも 掘ったよー!!

10月18日(金)ふでやま農園でさつまいもを掘りました。

子どもたちは「どないもがとれるか楽しみ!？」と口々に話しながら、傷つけないように丁寧に土を掘り、大小様々なたくさんのいもを収穫しました。



大勢こどもが
1輪の光こぼれ!



年末・年始の休館日のお知らせ

12月28日(土)～1月5日(日)の9日間 休館となります。

新年は、1月6日(月)から 開館します。
ご不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします。



ふでやま

～集まろう・学ぼう・楽しもう～

2024年11月22日発行
北西郷公民館だより
第89号

編集・発行 北西郷公民館事務局 〒919-1125 美浜町笹田15-1 電話 32-0317 FAX 32-3317

5年ぶりの開催!! 北地区合同ふれあいサロン

11月7日(木)北地区合同ふれあいサロンが5年ぶりに復活開催されました。少し肌寒く感じる日でしたが、歌を歌ったり、健康体操で体をほぐすことで、心も体も温まったようでした。美味しい健康弁当を食べ終わる頃には、お友だちとの久しぶりの再会に話はずんだり、「すまいる」や「社会福祉協議会」のブースで健康相談をしたり、スカットゴルフ・ボーリング・輪投げにお菓子釣りといろんなゲームに挑戦したりと、それぞれに楽しんでいる姿が見られました。運営に携わっていただいた皆様、大変お世話になり、ありがとうございました。



青春時代を思い出して大合唱



健康体操



健康がいちばん



どれにしようかな?



お菓子釣り

ナイスショット!



スカットゴルフ

ふでやま講座
第11弾

体がすっきり！ ヨガ講座 ①②③

10月18日・25日・11月1日 3回シリーズのヨガ講座を寺川章代氏を講師にお迎えし開講しました。「毎日の呼吸が大事」で、「頑張りすぎない」が、続けられるコツと教えていただきました。講座が終わる頃には、体がすっきりしているように感じました。



ふでやま講座
第12弾

男の料理教室

10月27日(日) 昨年に引き続き町健康福祉課との共催で男の料理教室を開講しました。青池調理専門学校の松坂隆寛氏を講師に迎えて、イタリアンに挑戦！具材の切り方から、火加減・調味料の量まで、丁寧に教えていただき、楽しく調理することができました。きのこことベーコンの Pastaは簡単にでき、「ひと味違う」と大好評でした。



日頃の悩み解決！ スマホ活用講座

11月15日(水) スマホ活用講座が開かれました。8名の参加者は、初級編から始め、アプリのインストール等を学びました。買い替えで操作方法が分からなくなった方や、基本操作が自己流な方にも日頃の分からない事について丁寧に教えていただき、有意義な講座となりました。



令和6年度 ふでやま講座16 (浜さんカード対象事業)

新春の寄せ植え講座

豪華で存在感のある迎春の寄せ植えで新年を華やかな気持ちで迎えませんか？



(イメージ写真)

- ・日時 12月14日(土) 9時30分～10時30分
- ・場所 公民館玄関オープンスペース
- ・参加費 ￥2,900 (受講料￥100・材料費￥2,800)
- ・定員 10名
- ・講師 青池かをり氏 (ランドスケープガーデン)
- ・持ち物 手袋・防寒着着用をお願いします
- ・受付期間 12月3日(火) 〆切

【講座のお問い合わせ・お申し込み先】

美浜町北西郷公民館 Tel 32-0317 Fax 32-3317

Eメール kita-k@kl.mmnet-ai.ne.jp