

秋の講座が終了しました。

♪ ヒーリングクレイ講座

ヒーリングクレイとは、汚染されていない大地深くにある土壌から掘り出し、自然光で乾燥後パウダー状に粉碎された土です。2種類のクレイとキャリアオイルやアロマウォーターを混ぜ合わせ、ハンドクリームとシートパックをつくりました。優しい香りに包まれた癒しの時間になりました。



♪ 親子DIY講座

初めて開催した親子DIY講座は、7組の親子が参加し2人掛けのベンチを製作しました。子どもたちは、初めはインパクトドライバーや金づちをぎこちない手つきで使っていましたが、ベテラン大工さんのサポートで、親も子供も楽しく取り組み、素敵なベンチが出来上がりました。



♪ 身体のケア講座(3回コース)

♥①ピラティス ↓

ピラティスは、身体の軸を意識して姿勢を整えます。ストレッチから身体全体を整えインナーマッスルを鍛えるトレーニングを行いました。

ファンクショナルローラーを使って身体の軸がまっすぐになっているか確認しました。



♥③ウォーキング ↓

普段の自分の歩き方をスマホで撮影。壁を使って自分の姿勢を知り、姿勢を整えて一本の線上で、歩幅を広げ、手を後ろに振って歩く練習をしました。最後にスマホで自分の歩く姿がどのくらい変わったか確認しました。

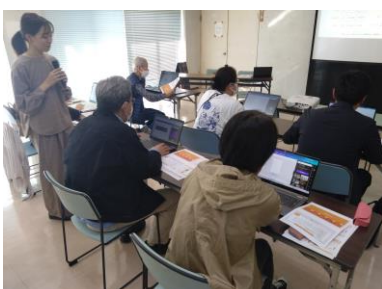


♥②瞑想 ↑

瞑想の前にストレッチを行い、講師のガイドにより瞑想を進めていきました。常にたくさんの何かを考えている心を、瞑想することで心が休まり頭の中がすっきりするようでした。



♪ チラシづくり講座



デザイナー兼フォトグラファーの講師から、チラシづくりの15のコツを伝授。1秒で「気になる!」と思わせるアイキャッチをまず考え、内容、連絡先・地図を入れた全体の配置を考える。デザインの4原則(近接・整列・コントラスト・反復)を意識しながら、ウェブツールのCANBA(ギャバ)を使ってチラシを作成しました。



冬の講座のご案内



- * そば打ち教室……………12/5(火)18:00から開催します。(受付終了しました。
蕎麦職人直伝の手打ちそばを修得します。今年の年越しは、
自分で作った手打ちそばを堪能してみませんか？
- * お片付け教室……………12/8(金)13:30から開催します。(受付終了しました。)
今年こそは… 基本的なお片付けのコツを学んで、お家も心も
すっきりして新年を迎えましょう！
- * 佐賀大学公開講座……………12/23(土)13:30から開催します。
健康オタクとして知られている「徳川家康」の長寿の秘密を、佐賀大
学全学教育機構の中尾友香梨教授に講義いただきます。



県民カレッジの集い

裏切らない筋肉づくり — 人生110年時代を目指して —

- * 日時 12月10日(日)
- * 場所 生涯学習センター北館4階大ホール
佐賀県立生涯学習センター(アバンセ)の主催する講演会が、アバンセをメイン会場、有田町生涯学習センターをサテライト会場として、開催されます。NHK「みんなで筋肉体操」でおなじみの、谷本道哉さんを講師に迎え、オンライン配信の映像が放映されます。いつまでも元気に暮らすために必要な筋肉づくりや、おすすめのトレーニング等についてお話いただけます。

SAGA 2024 だより

SAGA2024国民スポーツ大会リハーサル大会のウェイトリフティング競技が、11月22日(水)から26日(日)に焔の博記念堂を会場として開催されました。

駐車場から会場までは、有田町放課後子ども教室に参加する子どもたちが植えたかわいい花のプランターで花道をつくり、来場者を迎えました。

24日(金)は、有田町丸尾出身の谷口源太選手が55Kg級に出場。スナッチ(床に置いたバーベルをつかみ、一つの動作で一気に頭上まで持ち上げ、立ち上がり制止する。)は98Kg、クリーン&ジャーク(1回目でまず肩の高さに持ち上げ、2回目で肩から一気に頭上まで上げる。)は126Kgを挙げ、総合224Kgで、55キロ級第2位を獲得されました。

また、有田工業高校のウェイトリフティング部でコーチをされている丹下拓也選手は61キロ級で第3位に入賞されました。来年の国民スポーツ大会が楽しみです。



公民館だよりの
←アクセスはこちら
(有田町ホームページ)

12月予定表

- 5日(火) そば打ち教室
- 7日(木) 古典講座
- 8日(金) お片付け教室
- 10日(日) 県民カレッジの集い
「裏切らない筋力づくり」
- 16日(土) 有田まなびキッズ
- 16日(土) キッズチャレンジ
- 19日(火) 笑顔で元気教室
- 20日(水) 古文書(初級)教室
- 23日(土) 佐賀大学公開講座

1月予定表

- 3日(水) 二十歳の集い
- 4日(木) 新春歩く会
- 11日(木) 古典講座
- 13日(土) 宝くじ文化公演
Mr.マリック&マギー司郎
マジックショー
- 16日(火) 笑顔で元気教室
- 16日(火) 自治公民館長会
- 17日(水) 古文書(初級・中級)教室
- 20日(土) 有田まなびキッズ
- 27日(土) キッズチャレンジ
- 28日(日) 東西松浦駅伝大会
- 30日(火) 笑顔で元気教室