



わくわく

Letter

わくわく新庄広報誌

No. 8

4月号



生涯学習のすゝめ

何かを始めるのに遅すぎるということはありません。「いまさら」「もう年だ」と言っても自分を納得させてはいませんか。当館では今年度も豊かな学びの場をご提供して、生涯学習のきっかけや同好の仲間づくりのお手伝い

をさせていただきます。市民一人ひとりの「新しく始めたい」、「続けたい」に少しでも応えたいとの思いで、新しい試みも取り入れながら皆さんをお待ちしています。



サークル紹介

今回は 新庄べにはな歌謡サークル さんです！！

私達「新庄べにはな歌謡サークル」は、約20年前に発足した歌の大好きな、仕事を持った仲間の集まりです。練習はわくわく新庄の音楽室で月に2回、第2・第4土曜日の午後6時から10時まで、歌謡曲、主に演歌を中心にカラオケで練習をしています。会の活動としては、2か月に1回の割合で老人ホーム等の施設への慰問と、毎年6月に練習成果の発表を兼ねた福祉チャリティーショーを新庄市民プラザで開催しております。今年6月14日(日)12時の開演予定です。内容は、会員が企画構成した手作りによる舞台と音響に加え、多くの方々の友情出演を頂いて人と人の和を大切にしたい3時間のショーを、入場料無料で開催しています。会員一同、なお一層の努力を重ねて頑張りたいと思っておりますので、今後とも皆様方のご支援をよろしくお願いいたします。

連絡先：TEL 29-2228 (矢口力男)



セルフ リンパマッサージ講座

終了しました♪

第1回目に好評を博しました、セルフリンパマッサージ講座の第2弾を3月7日・14日に開催しました。今回も海藤直子さんを講師に、「春に向けて、めざめよからだ」をテーマに、1日目は下半身、2日目に上半身と分け、ゆっくり時間をかけて行いました。参加された方からは「先生の丁寧な説明があつて分かりやすかつた」や「頭がすっきりして熟睡できた」など嬉しい声をいただきました。7月に第3回目を開催する予定でおりますので(日程はまだ未定)、市報やチラシをチェックして、ぜひご参加ください。



★★★「わくわく新庄」からの教室のご案内 ★★★

○ 転ばねじゅー体操教室

「転ばねじゅー体操教室」はお陰様で、今年で7年目を迎えました。体の筋力を保ち、生き生きとした生活を応援するため、「筋肉を造り、転倒骨折を予防する」教室です。内容はストレッチやセラバンド等を利用した運動、また保健師さんによる健康講話等もあります。初めての方も是非、この機会に参加してみませんか。

■日 程：5月13日（水）～10月21日（水） <全12回>

[5,6,7月は第2,4水曜日] [8・9・10月は第1,3水曜日]

■時 間：午後1時～2時半まで
(12時50分から健康チェック)

■募集人員：先着30名 ※募集中

■参加費：3,000円（全期間）

■対象者：概ね65歳以上の方

■講 師：山形県柔道整復師会・市健康課保健師



○ 第5回 わくわくデジカメ写真教室

写真はアートです。その一枚がきっと心を豊かにしてくれます。お陰様で受講者の皆さんによる、サークル「わくわくフォトクラブ」も結成されました。

■日 程：5月16日から6月27日までの毎週土曜日全7回
毎回午後2時～4時頃（6月20日は終日撮影会）

■募集人員：先着15名 ※募集中

■参加費：3,000円（全期間）

■持ち物：デジタルカメラ、
SDカード(4～8G)、取扱説明書

■講 師：戸塚 喜八 氏



○ 新庄歴史さんぽ「七所明神と市文化財巡り」

「七所明神」の不思議な伝説と「貴重な文化遺産」に触れてみませんか。

■日 程：6月4日（PM：事前学習）、11日（終日：現地学習）

■募集人員：先着20名 ※5/12(火)より募集開始

■参加費：1,500円（手打ちそばの昼食付）

■講 師：三浦 和枝 氏



○ 坐禅体験教室「ZAZEN」

一心と向き合う静かなひととき— を過ごしませんか。

坐してひたすら、心を解き放ちましょう。（椅子坐禅もできます）

■日 程：6月18日（木）午後7時～8時頃

■募集人員：先着30名 ※5/12(火)より募集開始

■参加費：無 料

■指導僧：山形曹洞宗青年会最上支部の皆さん

■服装：肌の露出が少なく、坐りやすいもの

