

# 鍋掛公民館だより

班回覧

令和4年12月号  
発行：鍋掛公民館  
館長 津久井真樹

## ことぶき学級 移動教室実施しました

11月17日(木)「ことぶき学級」移動教室にて、福島方面（恵隆寺、野口英世記念館、天鏡閣）へ行って来ました。天候にも恵まれ、会津ころり三観音の一つ立木観音を参拝し、健康で長生きを願い、美味しいお昼を食べ、歴史を学び大満足のバスの旅でした。



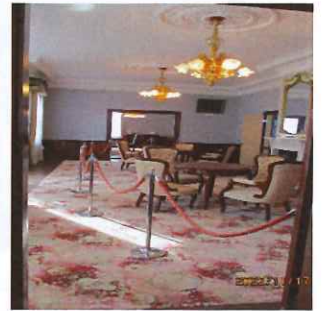
恵隆寺



野口英世記念館



ランチ（三城）



天鏡閣

## 寄せ植え講座 実施しました

12月10日(土)に寄せ植え講座を行い、坂井正栄先生を講師に10名の参加がありました。参加者は葉牡丹・パンジーなど季節の草花を思い思いに配置して、寄せ植えを完成させました。完成させた後は、講師にお世話の仕方などを聞いていました。もうすぐお正月です。おうちの中の彩りに役立ててもらえると嬉しいです。



← 自分の作った寄せ植えとともに  
記念撮影しました

## 鍋掛小家庭教育支援事業で（アドベントカレンダー）作りしました

12月4日(日)開催し、親子5組の参加がありました。講師には、とようら公民館社会教育指導員の須藤先生をお呼びし、親子で協力しながら、クリスマスに向けたカレンダーを作りました。

皆さんと〜っても可愛く♡素敵な作品が出来上がりました🎁

🗨️ アドベントカレンダーってなあに？

🗨️ クリスマスまでの日をカウントダウンしながら、窓を毎日ひとつずつ開けると、中に小さなお菓子やプレゼントが入っていて、ワクワクしながら、クリスマスまでの日数を数え楽しむのじゃよ！



裏面もご覧ください

## 健康講座「タイ式ヨガルーシーダットン」実施しました

11月10日（木）から2月1日（木）まで、4回にわたり多目的ホールにおいて、長谷川恭子先生を講師に、健康講座「タイ式ヨガルーシーダットン」を行い、6名の参加がありました。タイの仙人が修行で疲れた体を整えたという、タイに古くから伝わる健康法の一つとして知られており、深い呼吸法とやさしいポーズで、心と身体を穏やかに整えていくタイ式ヨガです。ゆっくりとしたポーズを繰り返して、血行促進、筋力アップ、体の歪み解消、ストレス解消、リラックス効果等、肩こりや腰痛改善が得られます。

参加者は「肩の痛みが軽くなった」「手足がスムーズに動くようになった」「姿勢が良くなったような感じがする」などの効果を実感していました。



## お料理教室参加者募集中

お料理の基本から学べます!!

一緒に、おいしい家庭料理をつくりましょう(^▽^)/

### ◆実施日

第1回 1/29(日) 蒸し餃子&焼売&ぶり大根（皮から手作りします!）

第2回 2/5(日) グラタン&ロール白菜（ホワイトソースから作ります!）

第3回 2/19(日) キッシュ&鱈のみの揚げ&かぼちゃスープ（パイ生地から作ります!）

第4回 3/5(日) お楽しみメニュー♡

（※メニューを変更する場合があります。）

◆場 所：鍋掛公民館調理室

◆講 師：居酒屋庵好溜 店主 青木 実千代氏

◆定 員：10名（定員になり次第締め切り）

◆参加費：材料費1回につき1,000円程度（その都度お知らせします）

◆申込開始：12月22日（木） 午前8時30分から

◆申し込み・問い合わせ先

鍋掛公民館

☎（60）1164

料理評論家で有名な  
服部幸應先生から学びました

## 体調管理にご注意を

今もなお、新規感染者数は増加傾向が継続しており、栃木県でも第8波入りしたと考えられ、「コロナ・インフル同時流行注意報」が11月17日に発出されました。乾燥し寒さが厳しい時期となりますので、引き続き手洗いうがいを行い、バランスのとれた栄養満点の食事を取り、よりいっそう体調管理に気を付けながら、よい年末年始をお過ごし下さい。

お正月料理も待ってます、食べ過ぎにも注意しましょう!!

### 年末年始及び 1、2月の休館日

12月29日(木)

30日(金)

31日(土)

1月 1日(日) 元日

2日(月)

3日(火)

9日(月) 成人の日

2月 11日(土) 建国記念の日

23日(木) 天皇誕生日

栃木県那須塩原市鍋掛531

TEL 0287-60-1164 FAX 0287-60-1165

MAIL: ph-nabekake@city.nasushiobara.lg.jp