

# 宮川生涯学習センターだより

発行/宮川生涯学習センター  
住所/ 〒969-6251  
会津美里町永井野字宮前1706-5  
電話・FAX 54-2340

だいぶ寒くなり、コタツが恋しい季節になりました。  
柿やりんごの収穫、大根掘り、白菜の冬支度など農家では  
大忙しの11月です。

日々、コロナ、インフルエンザ予防に努めましょう！



## 成人講座「正しいラジオ体操教室」

9月23日（水）、30日（水）成人講座「正しいラジオ体操教室」を2回にわたり開催しました。

ラジオ体操第一は3分11秒のなかに13種もの運動があり、誰もが知っていてとても馴染み深い体操ですが、間違っていては効果も半減してしまいます。今回の教室では宮川生涯学習センター生涯学習指導員の菅家が講師となり、一つ一つの動きを確認しながら各運動の身体にもたらす効果を学びました。

ラジオ体操は道具もいらず、いつでもどこでもひとりでも出来る体操です。日常生活のなかに取り入れ、健康増進と維持につなげていってください。



## 青少年講座「酪農体験と博士とんねる見学」

10月10日（土）に親子21名で「福田牧場」と「博士トンネル」を見学してきました。

福田牧場では福田正幸さん、祐子さんご夫妻のご指導でバター作りと搾乳を体験しました。バター作り、搾乳ともに初体験なので攪拌の大変さや牛のおっぱいの温かさや柔らかさなどに感動しました。

博士トンネル見学では、鹿島・滝谷・大和特定建設工事共同企業体の金山所長さんから最初に作業内容の説明をしていただき、現場に行きました。直に工事現場を見るとそのすごさに圧倒されました。また、防水シートに思い思いのメッセージや絵を書かさせていただきました。

短い時間でしたが、1日に2つの貴重な体験をすることができ、とても良い経験となりました。



## 高齢者講座 「地域で学ぶ安心・安全教室」

10月16日（金）藤川体育場で、「自分で出来る防災・減災の知恵」と題しNPO法人日本防災士会の坂内氏より講話をしていただきました。今後の防災対策に役立つ知恵を教えてくださいとともにも身近な材料で簡単に作れる防災グッズを作製しました。すぐに活用できる知恵を身につける事ができ、有意義な一日になりました。



## 高齢者講座「ニュースポーツ教室」

10月21日（水）藤川体育場で、「ニュースポーツ教室」を開催しました。今回の種目は「ピンボウリング」です。14名の参加者が一投、一投ストライクを狙い投球していました。

今回の第1位は真鍋さん（永井野）、第2位は長嶺さん（東尾岐）、第3位は川島さん（東尾岐）でした。おめでとうございます。

次回のニュースポーツは令和3年1月29日（金）宮川生涯学習センターにて「ラダーゲッターとディスクゲッター」を開催します。お申込み・問い合わせは宮川生涯学習センターまでお願いします。



## 高齢者講座「うんどう教室」

「うんどう教室」もコロナ対策をしながら元気に行っています。

10月14日（水）は八木沢うんどう公園で各種遊具を使用して行いました。天気にも恵まれ、いつもと違う環境で心地よい汗を流しました。



★11月の予定（10:00～11:00）

11/11 宮川生涯学習センター ・11/13 藤川分館 ・11/17 東尾岐分館 ・11/18 尾岐分館

## 文化祭のお知らせ

第16回会津美里町高田文化祭をじげんプラザで10月30日（金）より開催しております。期間は10月30日（金）～11月5日（木）となっております。11月2日（月）は作品入れ替えのためお休みです。最終日は15時で終了です。

皆さんのすばらしい作品を是非ともご覧ください。  
お待ちしております。

