

# さつきが丘公民館だより

令和5年 10月号

〒262-0014 千葉市花見川区さつきが丘 1-32-4 Tel 043-250-7967 Fax 043-286-6469

(公民館ホームページ QR コード)

## 主催事業予定



### ○ ポティコンティショニング

日時 10月29日(日) 10:30~12:00

対象 どなたでも 定員 20人(抽選)

費用 無料 申し込み 窓口、電話、本館ホームページにて

受付 10/12(木)~ 10/18(水)



### ○ ベビーマッサージ

日時 11月4日(土) 13:00~15:00

対象 3カ月~2歳児(保護者) 定員 10組(抽選)

費用 無料 申し込み 窓口、電話、本館ホームページにて

受付 10/19(木)~ 10/27(金)



### ○ 医師の健康教室「生活習慣病の取り組みやすい食事療法」

日時 11月6日(月) 14:00~16:00

対象 成人 定員 40人(抽選)

費用 無料 申し込み 窓口、電話、本館ホームページにて

受付 10/20(金)~ 10/26(木)

### ○ きらめきコンサート

日時 11月18日(土) 13:30~15:30

対象 どなたでも 定員 40人(抽選)

費用 無料 申し込み 窓口、電話、本館ホームページにて

受付 11/2(木)~ 11/8(水)



## さつきが丘公民館図書室からのお知らせ

さつきが丘公民館図書室 250-7968  
開室時間 9:45~17:00

10月 スポーツの秋です。スポーツに関する資料を展示します。

残暑がきびしかった今年。やっと涼しくなって、スポーツを楽しむ秋がやってきました。

ゴルフ・ヨガ・釣り・卓球・バレーボールなどの入門書や、フレイル予防に最適の筋トレの本、読み物としても楽しい野球や相撲の本もありますよ。

- ・つかむだけ!みるみるお腹が凹むきくち体操 菊池 和子 宝島社
- ・鎌田式「スクワット」と「かかと落とし」 鎌田 寛 集英社
- ・嫌われた監督 落合博満は中日をどう変えたのか 鈴木 忠平 文藝春秋 他



10月の休室日は、19日(木)と23日(月)です。

# さつきが丘公民館 8・9月 の 活動報告

## ○シニアのためのスマホお助け隊

スマホを使いこなしている地域の若者が一対一で丁寧に教えました。一人 30 分ほどの対応時間で、受講者は初歩的なことから SNS、ペイペイまである程度使えるようになりました。

### 【参加した方の感想より】

- ・マンツーマンなのでわからないところが重点的によくわかった。講習会だと理解しているところも重ねて聞かなくてはならず、効率よく学習できた。感謝、感謝！
- ・わからないことをポイントでお聞きでき、よい。若い方とお話しできたこともよかった。
- ・こちらの気持ちを汲み取ってくださり、ありがとうございます。



地域の若者とシニアの交流の場にもなりました。今後も継続したい講座です。

## ○あなたもバリスタ おいしい珈琲の淹れ方教室

Cart stand PON の荒川様を講師として迎え、最初は珈琲の基礎知識、抽出の理論や基本的な淹れ方などを学びました。実際に珈琲を入れる際は、慎重にお湯を注ぎ普段自分が飲んでいていた珈琲との違いを実感していました。講座中は和気あいあいとした雰囲気の中、様々な話を聞いたり質問をしたりしながら珈琲について理解を深めました。

### 【参加した方の感想より】

- ・講師はてきばきとわかりやすかった。焙煎、挽き方、淹れ方で味がこれほど違うとは思わなかった。これから今日習ったことを試してみたい。
- ・湿度や時間、湯量をよく確認して入れることで美味しさが大きく変わることが分かってよかった。一人ずつ体験でき、丁寧にチェックしてもらえたことがよかった。



## ○パーソナルカラー講座

「Color to Ease」の諸岡先生は具体的な事例をあげながら、パーソナルカラーについての概要や第一印象に与える影響を分かりやすく説明されました。参加者はグループワークやパーソナルカラー診断を通して、自分のパーソナルカラーを知り、健康的で魅力的な自分を表現する方法を学び、大満足の様子でした。

この講座については2月18日（日）にも実施します。卒業や入学、就職に向けての内容も加わるようです。期日が近くなりましたら、お便りやホームページをチェックしてみてください。お楽しみに！

