

今年の夏は、特に暑いと感じました。気象庁のデータを見ると千葉市で最高気温35度以上の日が7日となりました(7月と8月の合計)。9月に入ったものの日中の暑さは続くようです。

さて、このような暑さの中ではありますが、稲毛公民館の主催する各種講座に多くの皆様に受講していただき、本館がとても賑やかな雰囲気になったように思います。また、本年度の『文化祭』は、10月1日(日)に開催いたします。クラブ連協に所属している14団体の発表が予定されていますので、多くの皆様のご来場をお待ちしています。

## 主催事業のご報告

### 【おとなのための健康体操】(6月21日・28日)

〈講師〉千葉県生涯スポーツ公認指導者 高澤 綾子 様

〈ねらい〉日常生活の中で簡単に楽しく取り組める体操を習得し、  
健康維持に役立てる。

◇ご自分の生活を振り返り、下記の7つの項目に1つでも思い当たることがあれば、健康体操の効果が大きいと期待できます。

- 1 片脚立ちで靴下がはけない。
- 2 家の中でつまずいたり、滑ったりする。
- 3 階段を上るのに手すりが必要である。
- 4 横断歩道を青信号の間に渡りきれない。
- 5 15分くらい続けて歩けない。
- 6 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。(1L牛乳2本分位)
- 7 家のやや重い仕事が困難である。(掃除機をかける、布団の上げ下ろし等)



○受講者の皆さんから、「少人数だったので、先生を身近に感じることができ、よかったです」  
「腰が痛かったがよく動けるようになった。楽しかった。もっとやっていただきたい」という感想が聞かれました。

## 【浅間まんじゅうをつくろう】（7月1日）《小学生対象》

〈講師〉サークル「やわらぎ」代表 大越 照子 様  
〈ねらい〉稲毛の「浅間まんじゅう」作りを通して、「浅間まんじゅう」が作り続けられてきた歴史や地域の方々の思いを聞き、郷土の文化に触れる。



○受講者の皆さんから、「楽しくみんなとまんじゅうを作れた」「先生が優しかった。上手にできてよかった」「うまい」という感想が聞かれました。

## 【シニアのためのスマートフォン講座】（7月11日・12日）

〈講師〉ドコモセンシティ千葉店 齋藤 潤 様  
〈ねらい〉スマートフォンの基礎操作や活用方法を学ぶ。  
〈内容〉1日目：入門編 はじめてのスマートフォン  
2日目：応用編 スマートフォンでマップを使いこなそう  
スマートフォンでアプリを楽しもう



○受講者の皆さんから、「不安なところが解消されてよかった」「ショッピングに行くのは大変なので、近くで講座をやってもらえるのはよい」「個人的に細かく丁寧に教えて下さり、感謝」という感想が聞かれました。