

千葉市において7月22日（月）の最高気温が36.5度を記録するなど、今年の夏は、特に厳しい暑さを感じています。そのような中、公民館前の花壇では朝鮮アサガオが大きな白い花を咲かせ、道行く人たちの目を楽しませています。

さて、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、公民館の中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6日（日）に開催いたしますので、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19日・26日）

〈講師〉千葉県生涯スポーツ公認指導員 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、「体操がきつくなさく、丁度よかったです」「とてもゆっつりのびのび身体を伸ばして、楽しかった」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6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、「先生の説明がわかりやすかったです」「教えてくれたおばあちゃんたちが優しかった」「浅間まんじゅうがおいしかった」という感想が聞かれました。

## 【工作講座アクアリウムミニボトルづくり】（7月25日）《小学生対象》

〈講師〉キッズクラフトファンシー 森友 久美子 様  
〈ねらい〉ミニボトルに魚や貝、水草などのシールを用いて、スノードーム風な小さな海の世界を堪能するとともに、モノづくりの楽しさを味わう。



○受講者の皆さんから、「説明がわかりやすかった。ペースを合わせてくれてよかった」「好きなビーズやシールなどを選んで、すごくかわいいアクアリウムボトルが作れた」「出来上がりがよかった」という感想が聞かれました。