

関東地方の梅雨入りは平年であれば6月7日頃とされています。今年の関東地方の梅雨入りは記録的に遅くなっています。梅雨の期間が短く、ゲリラ豪雨のような状況も困りますが水不足も心配です。穏やかな梅雨の時期であってほしいと願っているところです。

さて、公民館の運営は、今のところ順調に進んでいます。お陰様で主催事業も3つ無事終了しました。今後も皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

主催事業のご報告

【健康講座「睡眠と健康の知恵袋」】（4月23日）

〈講師〉明治安田生命 千葉支社 佐々木 智康 様

〈ねらい〉睡眠についての知識や良い睡眠を実践するためのポイントを学び、睡眠環境を整えることにより、日々の暮らしの中での健康維持に役立てる。

- ・睡眠について正しい知識を「知る」。
- ・より良い睡眠をとるための睡眠環境（寝具等）を整える。
- ・個別のお悩み（いびき、歯ぎしり等）別解決方法



講師の先生が豊富な資料を準備していただいたことで、受講者の皆さんのアンケートでは、「人は、人生の3分の1を睡眠に充てていることを再認識し、自分の生活を見詰めなおす良い機会になった」との感想が多く寄せられました。また、休憩時には、血管年齢の測定などを行い自己の健康状態を数値で確認し、健康状態を維持することの大切さを実感されているようでした。

【初心者のための水彩画講座「いなげ八景を描く」】(5月4日・11日・18日)

〈講師〉前千葉市民ギャラリー・いなげ 所長 小山 博 様

〈ねらい〉海の記憶を残すいなげ八景を巡り、稲毛の魅力を発見するとともに、印象に残った風景を水墨画で表現する楽しさを味わう。

1日目：いなげ八景を巡り、テーマの設定、構図の取り方、スケッチ、写真撮影を行う。

2日目：スケッチや写真をもとに構図を考え、F6用紙に鉛筆で下書きをする。

3日目：下書きをもとに彩色する。(混色・重色・にじみなどの基本的な技法)



大変な暑さの中、稲毛八景巡りに始まった水彩画講座ですが、参加された皆さんは、3日間大変熱心に取り組み、素敵な作品が出来上がりつつあります。この後、ご自宅で力作を完成させ、11月に千葉市民ギャラリー・いなげ主催で行われる「いなげ八景水彩画コンクール」に出品される方も多いことと思われます。

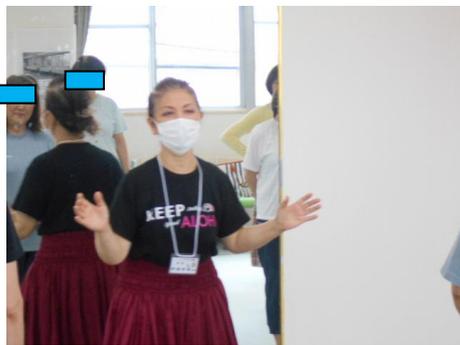
【Let`s Hula! フラダンス初級】(5月22日・29日・6月5日・12日)



〈講師〉稲毛公民館クラブ連絡協議会所属サークル講師 伊藤 幸美 様

〈ねらい〉フラダンスの基本のステップや手の動きを習得し、課題曲に合わせて楽しく踊る。

また、簡単なハワイ語や踊りの歴史について知る。



伊藤先生が、優しく丁寧に教えてくださり、初心者の方も踊りのポイントを押さえて動けるようになりました。また、参加者の皆さんが大変仲良くなり、受付から講座の始まる前の待機時間に前回の踊りの復習に取り組むなど、教え合いながら楽しく学ぶ姿が見られました。最後に発表会もあり、満足のいく講座となりました。