

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。今年の関東地方は数日間雨が続きと晴れ間が広がるため、梅雨入りと認定するのが難しいそうです。近年は、梅雨の時期に大きな豪雨災害が起こるのではないかと心配されていますが、水不足も心配ですので穏やかな梅雨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30日)

〈講師〉明治安田生命 千葉支社 高梨 郁子 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クイズ形式で確認。
- ・より良い睡眠をとるための睡眠環境を整える具体例を提示。
- ・質疑応答



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、「資料があってわかりやすかった」「睡眠について考える良い機会になった」との感想が多く寄せられました。他にも講師のお話を聞いて、「実践的で根拠も明確で、早速取り組もうと思いました」などの記載がありました。また、休憩時間には、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10日・17日・24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)



雨天のため、稲毛八景巡りがプロジェクターによる解説となりましたが、参加された皆さんは、3日間大変熱心に取り組まれ、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いことと思われまます。

## 【Let`s Hula! フラダンス初級】(5月14日・21日・28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

稲毛公民館所属サークル プルメリア・フラ代表 小林 ひろみ 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。



伊藤先生と小林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。受講者の皆さんのアンケートでは、「明るく楽しいお話もありよかったです」「とても楽しくあっという間の3回でした」との感想が寄せられました。