



【地区館情報】

飯山

◇老燃教室全日程終了

4月13日から、前期8回・後期8回の計画で始まり、22年度老燃教室が11月24日に最終日を迎えました。式では、皆勤賞11名・精勤賞6名に賞状と記念品が贈られました。平成18年度より修了証が5枚になったら記念品を贈ることとなり、生涯学習の模範として今年度13名の方々が記念品を受け取りました。



来年もまた会いましょう

◇小学生 新年書初め大会
期日 平成23年1月4日(火)
時間 午前9時30分から11時30分
場所 飯山市公民館2階講堂
小学生3年生から6年生を対象にした書初め会を開催します。参加者は会場の都合により30名となります。冬休みの宿題の書初めと、公民館の書初め会の課題に取り組んでいただきます。12月21日(火)までにお申し込みください。

秋津

◇バスハイキング

11月7日(日) 地区子ども会育成会と共催で、群馬県みなかみ町「たくみの里」月夜野びじろパークへバスハイキングを行いました。



天候にも恵まれました

当日は16名の参加があり、思い思いに体験をしたり散策をしたりと、楽しい1日を過ごしました。帰りは吾妻渓谷の紅葉を車窓から眺めたりと、参加者からは「すごく楽しかった。また企画して欲しい。」と嬉しい言葉もいただきました。



どれがいいかなあ～

木島

◇第37回木島健康祈願祭(元日ランニング)

期日 平成23年元旦(雪天決行)
時間 午前9時より木島公民館にて受付開始
毎年恒例の餅つき、お年玉抽選会(参加費100円)も実施しますので、地区の皆様大勢の参加をお待ちしています。



昨年の様子～今年はどうな天候に!??～

瑞穂

◇ルーシーダットン ダイスイヨガ講座



下半身強化のポーズ

講座を10月7日から11月25日までの間全5回で開催し、講師の太田絵里先生から、仙人達の自己整合法と呼ばれるルーシーダットンを教えていただきました。



バランスのポーズ

ルーシーダットンは、ゆるやかな動きと深い呼吸で筋力、体力、自律神経を調整し、あまり無理な動きがなく、様々な年代の方でも自分の体力と柔軟性にあわせて行うことができます。

柳原

◇ルーシーダットン体験講座

12月2日(木) 柳原公民館女性部主催で、タイで生まれた健康法「ルーシーダットン」体験講座を開催しました。師走に入り何かと忙しいなかではありますが、17名に参加いただきました。講師の太田絵里先生のご指導のもと、独特のポーズで行う呼吸法で、中にはとても家族には見せられないポーズもあり、最終たのしく体験できました。効果のほどは?・・・参加者の皆さんと次にお会いするのが楽しみです。



ストレス解消にもぴったり!

外様

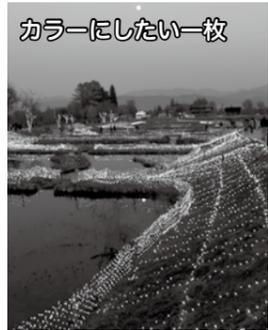
◇バスハイク中房温泉・有明温泉三昧の旅

11月20日(日) バスハイクでもなければなかなか行けない中部山岳国立公園の秘湯、中房温泉と有明温泉で温泉三昧でした。



温泉で肌もツルツルに

また、サブライズ企画で、国営アルプスあずみの公園の27万個のイルミネーションも見学しました。途中、稲作農家が米の生産加工、販売までやっているおむすび専門店にも立ち寄り、安曇野パワーを目の当たりにして見聞を広めました。



カラーにしたい一枚

常盤

◇常盤地区文化祭

11月7日(日)に常盤公民館を中心に開催されました。当日は天候に恵まれ文化祭日和。「ミッキー&ミニ」の子どもの元気なダンスでオープニング。公民館入口では寄せ植え講座の作品の花が来店者をお出迎え!



元気な踊りを

和田美恵子さんの『ラタンクRAFTの世界』特別展、趣味の作品展、小中学生の作品展、各種団体の活動展、菊花展、バルーンアート、カイトづくり。婦人会のバザーに代わる専門部員による「餅つき」と「和スイーツ」常岩の里ながみね、日赤奉仕団バザー、村史ときわ・昭和59年水害スライド上映、保健補導員の村の保健室、交通安全協会の酒酔い模擬体験、JA西部支所の常盤みゆき祭も同時開催と盛り

りだくさんで、大勢の方にお出でいただきました。皆さんご協力ありがとうございました。



よいしょよいしょ



いろいろつくって広がる世界

また、今年のNPO 駅伝大会は、昨年より大幅にコースを変更し地区内半周を復活しました。全長6.5kmで正規チーム、オープンチームと14チームにご参加頂き大盛況となり沿道のみなさんの応援により選手も気合がはいりました。

別会場の常盤小学校では、剣道大会も開催され個人戦、団体戦が行なわれました。
○ 駅伝結果
【一般の部】



スポーツの秋!!!

太田

◇第3回薬膳料理教室 開催しました。

11月16日(火)にトピアホールにて、3回目の薬膳料理教室開催しました。1・2回目は夜の開催でしたが、今回は午前中の開催でした。

今回のメニューは、山菜きのおこわ・ぼかぼかみぞれ鍋・ごぼうの蒲焼風・さきつとでできる白菜の味噌漬け・米粉ロールケーキです。短時間においしくできました。



いろいろな料理を大勢の仲間で作るのしあ