

みなみかぜ 29号

(南方公民館だより)

平成 27 年 10 月 20 日発行



登米市南方町八の森40-1

TEL : 0220-58-2167

FAX : 0220-58-2168



南寿大学

第5回 みんなで楽しく！ わくわく移動研修！！



平成27年11月13日(金)

場所：南方公民館 8:30 出発予定

研修先は宮城県秋保方面を予定しています♪
日帰り温泉も計画中です！お楽しみに♪

- 定員：30名
 - 参加費：4,000円程度を予定しています。
(入場料・昼食代・温泉代込)
- ※詳しくは別紙チラシをご覧ください。

シャニ-レディース(婦人学級)

第5回 素敵におもてなし☆ 美しいマナー講座



平成27年11月17日(火) 10:00～

場所：南方公民館 ホール

人と人がつながる場には欠かせないマナー。
昨年に引き続き、美しい「思いやり」の所作を
学びます。

- 持ちもの：筆ペン・風呂敷など

※学級生には別途お手紙でお知らせしています。

※要申込※ 11/11(水)まで

ちよいノル♪

平成27年11月27日(金) 10:00～

久々のちよいノル♪お散歩しながら
町の再発見をしてみましょう♪
寒さ対策と飲みものの準備をお忘れ
なく…♪

※ポールのレンタル可能です！



※集合場所・持ちものは後程詳しくお知らせ
します。(要申込：11/20(金)まで)

10月 11月の予定

10月21日 (水)	シャニ-レディース(婦人学級)④
10月22日 (水)	ゆる体操初級教室④
10月25日 (日)	中央地区軽スポーツ大会
10月31日 (土)	みなみかた秋まつり
11月1日 (日)	みなみかた秋まつり
11月13日 (金)	南寿大学⑤
11月14日 (土)	南方元気っ子クラブ⑤
11月17日 (火)	シャニ-レディース(婦人学級)⑤
11月27日 (金)	ちよいノル♪③

ゼヒ
皆さんで♪

みなみかた 秋まつり



イベントも多数♪
お楽しみに…！

日時

①平成27年10月31日(土)

②平成27年11月 1日(日)

※詳細は別紙チラシにてお知らせしています♪

- 編集後記 -

先月ニンジンの葉っぱとともにキアゲハの幼虫を
いただきました♪どこにいてもきちんと
よじ登って、柔らかい葉の先端から
黙々と食べていた彼らも、今は
もうサナギ。調べてみるとサナ
ギは冬越しもするそう…！心な
しか以前よりもふくらんでいる
ような…早く出ておいで♪(央)



※※※ ウラもごらんください ※※※



お伝えします!!事業の様子



- デジカメで最高の一瞬を…！ -

9月から始まったデジカメ撮影教室が10月5日無事終了しました♪昨年引き続き銀河スタジオさんから高橋博幸先生をお招きし、カメラの基本的な扱い方から実際に外へ出た撮影まで、幅広くご指導いただきました。先生のあたたかく、ていねいなご指導は受講生の皆さんにも大人気♪皆さんの作品はみなみかた秋まつりに出展します。最高一枚をお楽しみに…♪



- 秋晴れのもと元気にウォーキング♪ -

9月19日大崎市川渡地区周辺を皆さんとウォーキングしてきました♪当日は気温も上がりましたが、風もあり、往復約5キロのコースを楽しみました♪入念な準備運動をおこなった後、地元の史跡等をめぐりながらのウォーキング。伊達正宗公が植えさせたといわれる榎や杉の木、石ノ梅古墳の跡など、地元川渡公民館の館長さんに同行してもらいながら、ステキな景色をいっぱい楽しんできました♪



- からだに優しい手作り甘酒スムージー♪ -

シャイニーレディース（婦人学級）第3回学習会が9月25日に開催され、持ち寄った果物や野菜を混ぜて、スムージー作りを楽しみました♪この日は大崎タイムスの取材も入り、ペアになって、思い思いの調合をしてミキサーで混ぜまぜ♪色も香りも味もさまざまなスムージーを飲み比べしました。甘酒も家庭で手軽に作れるとあって、さっそくお家で実践されている方も♪オススメです♪



- いつまでも動けるからだ作りを -

南寿大学第3回学習会が9月17日におこなわれ、町内3地区の皆さんが合同で楽しく学びました。東北文化学園大学の犬塚先生をお招きした今回は、『動けるからだづくり』と題して講話と実技を織りまぜながらの学習会に。ご高齢の方々にとっては、「痩せ型」よりも「ぽっちゃり体型」が望ましいと教わったのが印象に残りました。簡単なウォーキングもおこない、笑顔あふれる学習会になりました♪



- プロの板前に習う江戸前寿司講習♪ -

Men'sキッチン♪（男の料理教室）第3回講座が9月26日に開催され、浜寿司の小山先生をお招きして「江戸前寿司の握り方」を学びました。念願の寿司講習ということもあり、受講生はいつも以上に眼がキラキラ☆シャリ作りに始まり、細巻・太巻の作り方、厚焼き卵の焼き方などを実践しました。先生のプロの技に受講生も感嘆の嵐！眼もお腹も大喜びの一日となりました…♪



- 世界にひとつだけ…！オリジナルバッグ♪ -

毎年恒例となりました「ちくちく♪パッチワーク教室」の第2弾（ハワイアンキルトのトートバッグ作り）が10月5日無事終了しました。今回は初めての「ハワイアンキルト」に挑戦♪時にはおしゃべりを楽しみながら、時には黙々と…！バッグ作りに勤めました♪中塩先生のていねいなご指導のもと、新たなメンバーも加わり、教室が終わった今もサークルとしてタペストリー製作に励んでいます！

