

# 秋間公民館だより

No.200

4月発行

2024

秋間公民館 電話 382-4969 FAX 382-4972

Email akikou@city.annaka.lg.jp

柔らかな春の日差しの中、新年度を迎えました。

秋間地域の皆様が気楽に楽しく、いきいき活動できる事業や教室を計画したいと思っています。どうぞお気軽にご参加ください。

秋間公民館 職員一同



待望の池尻バイパスの開通に伴い、完成イベントが開催されました。秋間梅林や安中榛名駅のアクセスがよくなり、児童・生徒たちが安全に通学できるようになりました。

## 令和6年度 秋間地区敬老会中止のお知らせ

例年5月開催の「秋間地区敬老会」について理事会で協議したところ、新型コロナウイルス感染症は5類感染症に移行となった以降も収束はしておらず、併せてインフルエンザも季節問わず流行する兆しを見せていることを鑑み、敬老会を中止することになりました。

該当する高齢者の皆様には、昨年度と同様に記念品の贈呈のみでお祝いに代えさせていただきたく、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

なお、令和7年度敬老会事業の在り方について、対象者の皆様のご意見を伺いたく簡単なアンケートを実施させていただきます。記念品配布時にご質問にお答えしていただきたいと思っております。ご協力をお願いいたします。

安中市社会福祉協議会 秋間支部



## 受講生募集!

※お申し込みは、4月22日(月)8時30分から、  
お電話又は来館で先着順にて受付いたします。  
(秋間地区の方優先) TEL (027-382-4969)

### ロコトレ教室

大好評の渋川先生のロコト  
レ教室です。

体を動かすことと、筋力をつ  
けることの大切さを学びます。

つらいトレーニング中でも、先生のユー  
モアたっぷりのお話に思わず笑いが起こり  
ます。



【日時】6月14日、7月12日、8月9日、9月13日  
10月11日、11月15日、12月13日、1月17日、  
2月14日、3月14日

<全10回> 金曜日10時00分~

【講師】渋川 貴子 先生

【定員】15名 【費用】 無 料

【持ち物】タオル・上履き・ヨガマット・飲み物  
筆記用具

【服装】動きやすい服装と靴でお越しください。  
※ストッキング不可

### 主催教室

### 初心者ヨガ教室

「ぜひ、来年も!!」の声で  
今年も主催教室を開催い  
たします。

ヨガが初めてで不安の方も  
大丈夫!

寺見先生の声に癒され、心も  
体もリフレッシュできます。

やさしい先生が  
丁寧に教えてくだ  
さいますよ!



【日時】6月4日、7月2日、8月6日、9月3日  
10月1日、11月5日、12月3日、1月7日、2月4日  
3月4日 <全10回> 火曜日13時30分~

【講師】寺見 佳奈 先生

【定員】15名 【費用】 無 料

【持ち物】タオル・ヨガマット・飲み物

【服装】動きやすい服装でお越しください。  
基本的に裸足で行います。

### 初心者ウクレレ教室

ウクレレってどうやって弾くの?  
興味があってもなかなか手に取るこ  
とができなかった方、チャレンジし  
てみませんか?



ウクレレは長く手軽に続けられる  
楽器です。ギター経験者やウクレ  
レ経験者も大歓迎です!  
全6回で1曲完成したいと思いま  
す。



【日時】6月7日、6月21日、7月5日、7月19日  
8月2日、8月16日

<全6回> 金曜日10時~11時30分

【講師】白石 勤 先生

【定員】10名 【費用】 無 料

【持ち物】ウクレレをお持ちの方はご用意くださ  
い。先生が5台程度用意していただきます。

### ふれあい学級

### フラワーアレンジメント教室

季節のお花や植物を活けていくアレンジメン  
トです。

5月は生花で華やかに、6月は観葉植物を多  
めに使用して涼しげに仕上げます。

花と緑には癒し効果があります!

生活に彩りを  
添えてみませんか!



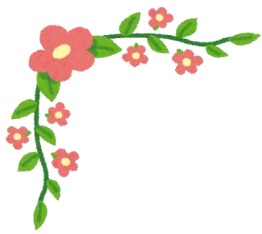
【日時】①5月20日(月) ②6月17日(月)  
<全2回>13時30分~

【講師】篠原 晴美 先生

【定員】10名 【費用】1500円

【持ち物】花切りバサミ





# 秋間公民館 自主教室紹介

## ★絵画教室

第2、4月曜日 13:30～15:30

## ★BBストレッチ筋トレ教室

第2火曜日 10:00～11:30

## ★韓国語教室

第2、4火曜日 10:00～12:00

## ★きものリメイク教室

第4火曜日 9:30～11:30

## ★健康教室

第3水曜日 9:30～11:30

## ★レクダンス教室

第2、4水曜日 10:00～12:00

## ★機織り教室

第4水曜日 9:30～11:30

## ★書道教室

第2、4水曜日 13:30～15:30

## ★編み物教室

第1、3木曜日 13:30～15:30

## ★フラダンス教室

第1、3金曜日 13:00～15:00

## ★オカリナ教室

### ・オカリナこまち

第2、4火曜日 13:00～16:00

### ・オカリナ紅小梅

第1、3水曜日 13:00～16:00

住民の方が、秋間公民館で自主的に活動している教室です。みなさん趣味に没頭したり、体を動かしたり活発に活動されています。

興味のある方や気になる方は、公民館までお問い合わせください。

秋間公民館 TEL(027-382-4969)



## ご報告

### 防災勉強会

災害時にどうすればいいか、実例を挙げながら具体的なお話をいただきました。

パニックになり119番へ通報した実際の声が、とても印象的でした。



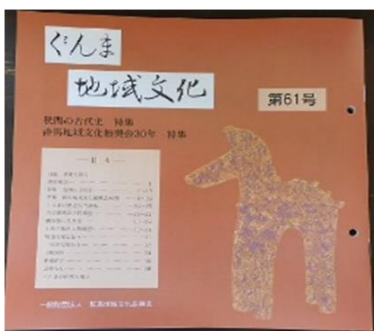
簡易暖炉

### 大正琴お楽しみコンサート

誰もが1度は聴いたことがある、そんな名曲を演奏してくれました。アンコールが沸き起こるほど、会場のみなさんが一緒に楽しみました。演奏会が終了した後は、実際に大正琴に触れる機会を設けていただき、貴重な体験もできました。



### 「ぐんま地域文化」に秋間地区が特集されました！！



特集は「秋間の古代史」です。

秋間公民館で貸し出しいたします。興味がある方はお越しください。



### 忠僕元助向西坊供養祭が行われました。



3月25日、61回目の忠僕元助供養祭が行われました。館地区、長岩地区、久保地区の三か所で供養していただきました。

友好都市の南房総市和田浦の向西坊元助保存会から贈られたキンギョソウなどが飾られました。遠方より参加していただいた方もおりました。

フレイル予防で



# 健康寿命 UP 教室

☆元気な足腰を保つための身体づくり☆

『フレイル』ってなに？

健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を指します。

ある程度の衰えは高齢になれば自然なことです。しかし、運動不足・栄養不足、刺激の低下などによる急速な衰えは、普段の心がけで予防・改善することができます。

一緒に「フレイル」予防に取り組んで、いつまでも自分の足で歩き続けられる身体をつくり、「健康長寿」をめざしましょう！

今年から体組成計を使った筋肉量などの測定も始めます！



介護予防サポーターの方で、教室の受付や会場準備・後片付けにご協力いただける方も、若干名募集しています。ご協力いただける方は、下記までご連絡をお願いします。

**対象者** 安中市内在住の方  
※ 少し膝や腰の痛い方でも無理をせず  
ご参加いただけます。

**会場** 秋間公民館

**日時** ①5月17日(金) 9:30~11:30

②5月31日(金) 10:00~11:30



**テーマ** フレイル対策、骨粗鬆症対策、足腰の筋トレ、体幹の筋トレ

**講師** 健康運動指導士 渋川 貴子 先生

**持ち物** タオル(薄手で長さ80cm以上)、上履き、飲み物、筆記用具、  
ヨガマット(2日目のみ)

※ 動きやすい服装でお越しください。

**人数** 15名

**受付開始日** 4月17日(水) 9:00~

**申込み** 安中市地域包括支援センター  
TEL 027-382-1111(内線1193)

申し込みは秋間公民館ではありませんので、ご注意ください！！

※ 当日は自宅での体温測定を行い、発熱等の症状がある場合の参加はご遠慮ください。