

お健やかに新年をお迎えのことと思います。この冬は、12月から早めの降雪があり、雪化粧した御山が冬晴れの空に輝いています。今年はうさぎ年・・・ウサギのように好機を逃さず、ジャンプしたいものです。一年で一番寒い時期を迎えますが、今年も、健康づくり、心身のリフレッシュに、無理のない範囲でどうぞ公民館をご利用ください。

公民館長 立花裕美子



ニコニコ軽体操教室

～室内歩行で足を鍛える～ 12月5日(月)

12月5日の軽体操教室は、12名の方が参加され、歩く機会が少なくなるこれからの季節に備えて、ポールウォークや足を使った運動を行いました。まずは床に広げた新聞紙を足だけで小さく畳んだり、元の大きさに広げたり。両手を使わない工夫は「とっても難しい!」と皆さん言われましたが、まだまだ続く・・・。

その後もサッカーワールドカップの話をしなが、新聞紙を足で丸めて小さなサッカーボールをつくり、右へ左へと両足でドリブルをし、最後は勢いよくシュート!

途中、新聞紙が破れてしまった方はも根気強く、新しい紙を最初から折り直して、しっかり足の運動をされました。

(文章: 支援員 小林正和)



足だけで折り畳みます!



ゆっくり一歩一歩!



わくわく人権みんなの樹業開催

日時: 令和5年1月11日(水) 8時10分～学校集合



今年、4回目の人権樹業です。
小学生と普段から身の回りで感じる人権について一緒に考えてみましょう。

ニコニコ軽体操教室 1月の予定

日時: 1月17日(火)・31日(火) 10:00～

村公民館 体育室

簡単な体操で体を動かしましょう。

※ 送迎も行いますのでお気軽にご連絡ください。

郷土食講座「そば料理」開催予定

日時: 令和5年1月27日(金) 10時～ 村公民館

王滝村産のそば粉を使った郷土料理を作ります。

新しい年、みんなで楽しく作りましょう。

持ち物: エプロン、三角きん、参加料(200円)

※詳細は、1月16日配布のチラシをご覧ください。

わくわく人権みんなの樹業開催

令和4年11月30日(水) 学校小ホール



わくわく人権みんなの樹業は、地域の方にもどんどん参加していただきたいと思いますので気軽にご参加下さい。

今回の人権樹業は、絵本を題材にした友だちについて考える内容でした。絵を見ながら子どもたちがいろんな事を考えながら、もしも自分が絵本の中の登場人物だとしたらどう思うか。グループに分かれて地域の方や先生と話しました。いろんな気づきがあったり、グループの中でしっかり話せる様子がみられ、子どもたちの成長が感じられる良い機会だと思いました。



1月のサークル・教室等の予定

サークル・教室	開催日	時間	場所
生け花	毎週月曜日	17:00～	村民ひろば
陶芸	冬季間は、休みます。		
絵手紙	今月はお休みです。		
手芸	19日(木)	10:00～	和室
卓球教室	毎週火曜日	18:30～ 20:30	体育室
写楽の会	23日(月)	18:30～ 20:00	洋間
ピラティス	10日・19日	10:00～	体育室
	17日・25日	19:00～	
フィットネスサークル	26日(木)	18:30～	体育室
太極拳	毎週金曜日	19:00～ 20:30	体育室

◆新型コロナウイルスの状況により、中止することもありますのでご承知おきください。



元旦ウォーキング開催！

1月1日(日)



令和5年のスタートに、恒例の元旦を一キングが開催されました。1歳から80代まで40名ほどが参加。

村内(田中洞～中越農道)のコースを各自のペースで歩きました。

途中、青空にくっきりと姿を見せてくれた御嶽山をバックに記念撮影をしましたが、公民館の不手際で「元旦ウォーキング」という手持ち看板の「元」のカードが見当たらず、今年は「令和5年ウォーキング」という文字看板になってしまいました。

「申し訳ございません。」(公民館長)。

公民館帰着後は、あたたかい豚汁を試食しながら、それぞれの近況や新年への思いなど、会話を弾ませ交流を深め、終了となりました。



今年もいつもの場所で記念写真を撮りました。



天気も良くあたたかいウォーキングでした。



豚汁を食べながらの談笑、久しぶり



公民館長の「新年のあいさつ」昨年につづき千支を使った楽しい内容に公民館に掲示してあります。



大勢の方が集まりました。

1月のあいさつ運動「福笑い」開催 1月11日(水)

日時:令和5年1月11日(水)7時15分～公民館集合

今月のあいさつ運動は、「新春福笑い」を行います。

中学生とあいさつをし、スクールカーの見送りや小学生とあいさつをする事で元気な1日の始まりを地域みんなでサポートしましょう。



俳句に親しむ

季題「冬季雑詠」 提供 星林俳句会

- 一 窓際の日差しほっこり古着解く
- 二 すんきの香友へ宅配スマホ鳴る
- 三 鉄びんのふたの泣きつぐ霜夜かな
- 四 落葉焚く煙の中に芋香る



村民の皆さんからの俳句大募集

公民館及び星林俳句会では、皆さんからの俳句を募集いたします。併せて、星林俳句会への会員も募集しております。
みなさん「五・七・五」の魅力を堪能しましう！

■俳句の投稿先 王滝村公民館 担当 池本

■投稿締切日 一月十八日(木)

■一月の季題 「新年」

■一月の俳句会 一月十二日(水)

午前九時三十分

お知らせ

「第3回俳句でハイク(冬)」を1月10日(火)開催します。星林俳句会の会員の皆様ほか村民の方の参加もできます。興味のある方は公民館までご連絡ください。

公民館 48-2134