



マシュマロを焼いている様子

「親子でキャンプ」
自然に囲まれて



みんなで笑って健康力アップ

「いなほふれあい学級」
心身を活性化して
健康貯金をはじめよう

きてみてやつて公民館

子どもの森で、キャンプのノウハウを学ぶことができます。飯ごうを使ってごはんを炊きますが、まきに火を付ける作業に苦労しながらも火加減を見ながら上手に炊き上げることができました。そのご飯にスタンプが作られたカレーをかけおいしくいただきました。また、キャンプグッズの紹介、テント設営など親子で楽しく過ごしました。

(會津稽古堂 ☎22・4700)

健康講座を中心に、月に一度集い、参加者同士交流を深めながら学びます。「笑いヨガ」の講座では、笑うことの健康効果を知り、身体を大きく使った様々な笑い方でストレス快笑と健康力アップを図りました。笑いは百薬の長といいますが、良い刺激になったと好評でした。仲間づくりやいきがいくりのきっかけに、一緒に健康長寿を目指しましょう。(北公民館 ☎25・4044)

講座申込方法

- ①はがき・封書（下記のように記入し各公民館へ送付）
- ②FAX（送信後は公民館に確認の電話をしてください）
- ③直接各公民館へ来館。
- ※いずれかの方法にて受付けます。（電話での申込は不可）
- ※個人情報は講座等の連絡以外には使用いたしません。
- おおむね全日程参加できる方が、お申込みください。
- 応募多数の時は、抽選となる場合もあります。
- 令和7年度の申込期間は、
4月1日(火)～4月15日(火)消印有効です。
- 1講座につき1枚です。

編集後記

表紙は使用済み米袋をリメイクしたおしゃれで環境に優しいマイバッグづくりのひとコマ。米作りが盛んな湊地区の使用済み米袋の廃棄もかなりの量です。令和5年度より、この米袋に注目し、ゴミ減量に少しでも役に立つのではと考

え、地域でマイバッグづくりをおこなってきました。作り方を覚えた人がほかの人に教え広め、持ち歩くと必ずまたほかの人の目に留まり声をかけられます。まさに、うれしくて、イキイキ、ワクワクの瞬間です。ちょっとした公民館の学びで、ときめきを感じられるよう、各館職員一同、皆様のお越しをお待ちしています。

切手

〇〇〇〇-〇〇〇〇

施設名 講座申込係

会津若松市〇〇町〇〇

- 1 講座名
- 2 氏名（ふりがな）
(子どもの場合は保護者名・
学校名・学年もご記入
ください。)
- 3 年齢
- 4 郵便番号
- 5 住所
- 6 電話番号
(日中の連絡が取れる電話番号)

(あて名記入例)