

2020年「ミニミニ講座」中止

のお知らせ

ミニミニ講座を多くの
皆様に受講いただき有難うございます。

今年は、9年目に入り16講座を計画
していましたが、新型コロナウイルスの
感染拡大により9月以降に延期を余儀なくされました。

しかし、緊急事態宣言が解除された現時点や
今後についても、感染第2波へのリスクが懸念
されます。

そのため、9月以降に開講を予定していま
した講座は、実施の可否を総合的な面から
判断し、全講座を「中止」とさせて
いただきます。



みずまたかこ

◇ミニミニ講座は、住民の皆様が親しまれ、
楽しみにしていただいている事業ですので、
来年度も引き続き開講を予定しています◇

料理

運動

健康

手づくり

ミニミニ講座から発展した

サークルのご紹介



今回6サークルを紹介します。
「運動」「料理」「手づくり」「健康」などの分野で、年間を通じ
て活動されています。
興味があるサークルがありましたら、各代表者にご連絡ください。
また、見学や体験入会でも構いません。
技術や知識・体力の向上及び健康のため、またサークル仲間同士
がより親しくなれ、楽しい時間が持てます。

※裏面をご覧ください。



みずまたかこ

岩上切り絵教室

サークルの活動内容 白黒の紙を型通りに切って台紙に貼り付けます。作品仕上げに時間等の制約はなく、マイペースでおしゃべりしながらしております。ぜひ一度体験してみてください。

〈活動日〉 毎月第3日曜日
 〈時間〉 9:30~11:30
 〈対象〉 どなたでも
 〈場所〉 岩上公民館
 〈費用〉 月謝500円
 最初のみ約650円
 (カッター他)



手づくり

〈準備物〉 なし
 〈代表者名〉 廣嶋 加代子
 〈連絡先〉 0748-70-3332
 (岩上自治振興会)
 0748-62-7052
 (岩上地域市民センター)

いわがみ太極拳サークル

サークルの活動内容 入門太極拳を、みんなで楽しくお稽古しています。手順→1.体操 2.ストレッチ 3.基本 4.入門太極拳 雲田気→ゆったり、ほのぼの、時に笑いありといった感じです。※興味のある方は一度、見学が体験に来て下さい。

〈活動日〉 金曜日 (月に3回か4回)
 〈時間〉 14:00~15:30
 〈対象〉 どなたでも
 〈場所〉 岩上公民館 (2Fホール)
 〈費用〉 1回500円
 〈準備物〉 飲み物、水分、汗ふきタオル
 動きやすい服装、
 滑り止めのついた靴下
 滑り止めのついた室内履き



運動

〈代表者名〉 奥村 陽子
 〈連絡先〉 0748-70-3332 (岩上自治振興会)
 0748-62-7052
 (岩上地域市民センター)

全6サークル

岩上エコクラフトサークル

サークルの活動内容



再生紙で作られたクラフトテープを使いカゴやバッグ、小物等、それぞれ自分の好きなものを自分のペースで制作しています。

手づくり

分からないところをメンバー同士で教えあったり、いつも楽しい時間を過ごしています。いつでも新規加入OK。見学だけでもOKです。

〈活動日〉 毎月第2水曜日 19:30~21:30
 毎月第3水曜日 9:30~11:30
 〈対象〉 どなたでも
 〈場所〉 岩上公民館 (会議室)
 〈費用〉 材料代は各自実費 会費1回100円
 〈準備物〉 入会希望の方に個別にお知らせします
 〈代表者名〉 白川 美奈子
 〈連絡先〉 0748-62-7052
 (岩上地域市民センター)

岩上エアロフラサークル

サークルの活動内容



フラダンスのステップを使った体操 (有酸素運動) です。ダンスの楽しさと体操としての身体作りをかね備え、先生と共に楽しく、わきあいあいと快い汗を流しています。

運動

〈活動日〉 毎月第3火曜日
 〈時間〉 10:00~11:00
 〈対象〉 どなたでも
 〈場所〉 岩上公民館 (2Fホール)
 〈費用〉 年間1,300円
 その都度400円
 〈準備物〉 なし
 〈代表者名〉 藤井 真由美
 〈連絡先〉 0748-62-3940 (自宅)
 090-8753-7765 (携帯)

脳活性化リハビリゲーム (さんあ)

サークルの活動内容



あかるくあたまを使ってあきらめない軽いストレッチの後、歌いながらゲームをしたり、ボール・将棋・太鼓etc. を使ってゲームをします。

健康

皆で笑いながら楽しい時間を過ごしています。

〈活動日〉 第二火曜日
 〈時間〉 13:30~15:00
 〈対象〉 成人
 〈場所〉 岩上公民館 (主に第1会議室)
 〈費用〉 1回300円
 〈準備物〉 飲み物、動きやすい服装

〈代表者名〉 秀熊 幸子
 〈連絡先〉 0748-62-6652

岩上ふなずしサークル

サークルの活動内容

料理



”やっぱり、これ！胃腸は生涯現役”
 ・例会 (年3回、情報交換など)
 ・ふなの漬け込み (5月中旬)
 ・試食会&忘年会 (12月上旬)
 ・県内研修 (年1回、湖魚を求めて！)

〈活動日〉 その都度連絡
 〈対象〉 成人
 〈場所〉 その都度連絡
 〈費用〉 ふな代、研修費など実費
 年会費はありません
 〈準備物〉 その都度連絡

〈代表者名〉 竹田 正弘
 〈連絡先〉 0748-62-4752 (自宅)