



発行:マイタウン井田川まちづくり委員会 文化広報部
鈴鹿市西富田町11 鈴鹿市立井田川公民館 TEL378-9390

No.213

令和6年度サークル生募集について

井田川公民館では、下記のとおりサークル活動を予定しています。気軽に覗いてみてください。
受講を希望される方、詳しく知りたい方は、井田川公民館(TEL378-9390)までお気軽にお問合せください。また、新しくサークルを始めたい方も井田川公民館にご相談ください。



井田川公民館サークル活動一覧

サークル名	曜 日	時 間	場 所
書 道	第2 火曜	13:00~16:00	ホール
洋 裁	第1・3 火曜	9:30~11:30	ホール
太極拳	第1・3・5火曜	13:30~15:30	ホール
絵 画	第1・3 水曜	9:30~11:30	ホール
華道(池坊)	第2・4 水曜	9:00~10:30	和室
卓 球	毎週 水曜	19:30~22:00	ホール
フォークダンス	第2 木曜	10:00~12:00	ホール
健康麻雀	第2・4 木曜	13:30~16:30	ホール
ピンポン	毎週 金曜	13:30~15:30	ホール
囲 碁	毎週 土曜	13:00~17:00	和室

なかよし会



2月9日(金)なかよし会が開催され、6組12名の参加がありました。今回はミュージックボックスの方2名に来ていただき、「朝のあいさつ、おはよう」と歌って手をたたいたり、親子で手をつないで回ったり背中をこすったりジャンプしたりしました。アンパンマン体操では、足踏みしたり、足を蹴り上げたり手を上げて前後左右に揺らしたり福祉部の方が作ったトンネルをくぐったりして遊びました。大人の方がコートを用意し、子どもが逃げて大人がコートでつかまえたりしていました。最後に「さよなら、バイバイバイ~みんな一緒に楽しかったね~」と歌って終わりました。

福祉部

井田川ジョギング大会

2月18日(日)予定されていた井田川ジョギング大会は、あいにくの雨天のため中止になりましたが、ビンゴゲーム大会のみ体育館で実施されました。ジョギング大会に参加予定の方たち103名の内95名の方がビンゴゲーム大会に参加し、参加賞とビンゴカードを受け取り、体育指導員の方が読み上げる番号に一喜一憂して「リーチ」の後「ビンゴ」と言って商品券やいっぱい並べられたお菓子の詰め合わせなどをもらって大喜びでした。

体育振興部



裏面もご覧ください

高齢者の集い（音楽療法）

福祉部

2月19日（月）高齢者の集いが開催され、30名の方が参加されました。今回は財団法人「みんなDeうきうき歌謡団」の方2名に来ていただき、音楽療法で楽しませていただきました。「どこかで春が」や「春よこい」を歌い、司会者と後出しでじゃんけんポンをして最初は勝てるように、次は負けるようにして遊びました。「うれしいひな祭り」をタンバリン、鳴子、鈴を



使って演奏しました。

「うさぎとかめ」「浦島太郎」の歌を二つに分かれて一行ずつ交互に歌っていくのですが、どうしてもつられて音程がおかしくなっていました。「夜霧よ今夜もありがとう」ではしびれるようなサックスの演奏に皆さん聞き入っていました。その他たくさんの歌を歌いましたが、最後に「星影のワルツ」を歌って終わりました。

メロディ教室

井田川公民館

2月26日（月）本年度最後のメロディ教室が開催されました。11名の参加者は、先生の指導により、まずは指の運動と徐々に音階を上げていく発声練習から始まりました。鈴鹿の森庭園では梅が咲いており、雨で花卉が散って絨毯のようだったとのこと。「湯島の白梅」で有名な湯島天神では「梅まつり」が開催されているようです。「うれしいひな祭り」ではひな祭りの話になり、関東では向かって左が内裏雛ですが、京都では右側だそうです。また、下段には三人の仕丁（しちょう）という怒ったり泣いたり、笑ったりの顔をして、掃除道具などを持っている人形がいることを教えてもらいました。「きよしのズンドコ節」では、立ち上がって、両手に鳴子をもって「ズンズンズンズンドコ、チャチャチャ」と体全体を使って楽しく鳴らしていました。また、丸く円になり、ボールを1個ずつ持って「あんたがたどこさ」の「さ」のところで隣の人から左手でボール受け取ると同時に右手のボールを右の人に渡していきます。テンポが速くなったり、逆回りになるとボールが下に落ちていて難しそうでしたが、皆で大笑いしていました。最後に年間休まずに参加された方に皆勤賞、ほとんど参加の方には努力賞の表彰がありました。来年度も参加してくださいね。



やさしい3B体操体験教室

井田川公民館



2月26日（月）やさしい3B体操体験教室が開催され、7名の参加がありました。「3B」とは「ベル」「ベルター」「ボール」の頭文字をとって3Bと言われています。この日はだれでも楽しく座ってできる

3B体操を皆で体験しました。最初にストレッチ（肩回し、腕上げ、つま先とかかとの上げ下ろしなど）を行い、体をほぐしました。次に音楽に合わせて手で「グー・パー」と腕を胸の前や、ピーンと頭の上

に伸ばしたり左右に広げたりし、繰り返して行いました。また、太ももから足首、肩から手首まで手でポンポンと叩いて血流を良くする動きも取り入れながらリズムに合わせた体操や「ベル」を用いてつまずき予防の体操をしました。どの体操も参加者全員で笑いながら楽しみました。次年度サークルに立ち上げられるよう募集させていただき予定。ぜひ参加してくださいね♪お待ちしております。

3月度の行事予定

- 3/7（木）なかよし会 音楽遊び くるくる 10:00～ 井田川公民館〈福祉部〉
- 3/7（木）・3/21（木）配本・ふれあいライブラリー 13:30～14:00 井田川公民館
- 3/12（火）サロン井田川 in 小田野町 10:00～ 小田野会館〈福祉部〉
- 3/12（火）サークル代表者会議 10:00～ 井田川公民館〈井田川公民館〉
- 3/18（月）高齢者学習＝心いきいき回想法＝ 10:00～ 井田川公民館〈福祉部〉