アオッサ第 142 号 <発行所>福井市手寄1-4-1 福井市中央公民館 **2** 20-5459 FAX 20-1538 <発行日> 令和3年5月14日

今年は芽吹きの時期が早く、新緑の美しい季節となりました。季節は移ろいを見せていますが、 人々の集いは滞ったままです。静かな公民館は寂しい限りです・・・。

再び活気ある学びの場となるよう新年度の主催事業の準備を着々と進めています。皆様の積極的な ご参加をお待ちしています。また、各公民館で実施している講座に組み入れやすくなるような工夫に も取り組んでいます。笑顔がつながる公民館活動が戻ってくることを願っています。

### 〈 福井市中央公民館 ホームページ&SNS 〉

ホームページがリニューアルしました! 皆様に見やすいHPとなりました。 アクセスをお待ちしております。\(\cap{\chio^}\)/

福井市中央公民館の「毎月の行事予定」「主催事業」「お知らせ」などを ホームページ&SNS にて配信させていただいております。

※メールマガジンは令和3年3月末をもって終了いたしました。ご了承ください。







昨年人気だったなぞト 今年もやります!



の 自然の 良ち再

## 講座スケジュール

7月1日 🕏

4 講座 開講式

> 鬼滅の刃から呼吸法を学んでみよう 呼 吸 は 0 源

河

文代氏

ボディメンテナンス

お

かしづくり

Wednesday 水曜日 時間帯:19:00~20:30 大人 7/7 8/4 8/18 9/15 9/1 10/6 アサー 0 たしなみ

美しい文字に挑戦 出汁の味を比べてみよう! 認知の歪みを正して、感情コントロールしよう ハーブとアロマの消毒液づくり ・ションスキルーションスキル い紅茶の入れ方

Thursday 木曜日 時間帯: 19:00~20:30 9/2 7/8 8/5 8/19 9/16 10/7 ゆ 超入門編 超入門編 超入門編 つたりヨーガ 0 2

Saturday 土曜日 時間帯:14:00~16:00 7/31 8/14 8/29(日) 9/11 10/2 和菓子づくり まあのおはぎづくり 地球にも身体にも優しいビューティースイーツ2 バラ模様のアップルパイに展送用クッキングスクール。浅田由配子 のお菓子作り 健人氏

10月20日 3 教材費:5,000円 定 員:12名 ふくい若者塾との 11/10 12/8 11/24 ウォーキングレッストラクター笹井 ウォーキングレッスン 4 講座 企画! お O 0 にぎりアクションに参加 (おにぎりアクションに参加) (おにぎりアクションに参加 (おにぎり) (おにぎり) (お 千歳氏 教材費:4,600円 定 員:12名 11/25 11/4 12/9 ゆ ゆ ゆ たりヨーガ たりヨーガ たりヨ 定 員:12名 12/12(日)

大人のたしなみ 申込 QR コード 和菓子と抹茶を体験しよう! 

合。同 閉講式 ースイーツ研究家 松村 佳子

12月25日 €

4 講座

# New みんなでワクワク

時間帯:14:00~16:00 定員:12名 ※みんなでワクワクは単発講座となります。都度お申込みが必要となります。

7 

全 免疫力UP//かんたんご飯♪(管理栄養上 高来 有紀氏) 中込期間: $6/15\sim6/26$  市政広報掲載予定:6/109 会場:アオッサ6 階 調理実習室持ち物: エプロン・三角巾・手拭きタオル・ふさん2 枚・飲み物・タッパー

8<sub>29</sub> 秋服コーディネート**①** 9<sub>12</sub> 秋服コーディネート**②** 

市政広報掲載予定: 8/10号 会場: アオッサ6端 レクリエーションルームA 持ち物: コーディネートしてほしい秋服一式 ※事前に好きなコーディネートの写真をメールで送信

11 全 ほどほど養生講座 ~入門編~ 季節に合わせた心身の調え (漢方上級スタイリスト・養生業膳アドバイザー 吉木 優加氏 理学療法士 山中 雄大 兵 市政広報掲載予定:10/25号 会場:アオッサ5階 502研修室

12 日 ベジ寿司づくりに挑戦 (戦浅田ケッキングスクール 浅田 由記子氏) 申込期間:  $10/30\sim11/27$  市政広報掲載予定: 10/25号 会場: アオッサ6 階 調理実習空持ち物: エプロン・三角巾・手拭きタオル・ふきん 2 枚・飲み物・タッパー

新

#### 市民学習グループ ▼ 活動紹介

「エンジョイスマホ中央」

高齢者向けスマホ機能の習得を目指しています。

現在 10 名で和気あいあいと活動中です。

活動日時: 火曜(月4回)13:30~16:00

令和3年度

健

康

長

寿

事

業

## 福井市中央公民館 「ふくい中央みらいカレッジ」 フェニックス学級

~人と人 学びからつなげよう 豊かな人生~

シニア世代が一層の充実感をもって学習し、

家庭や地域などでその成果を発揮する講座

〇対象:福井市内在住か在勤の方

○受講科: 無料 ○定員: 70名 ○申込方法: 6月30日(必着)までに電話またははがきで受付

	日時·部屋	講座内容	講師
1	7月9日(金) 14:00~15:30 研修室601	開講式 「身につけよう 感染対策のコツ」 (福井ライフ・アカデミー共催)	福井大学 医学部 教授 岩崎 博道 氏
2	9月8日(水) 14:00~15:30 研修室601	「知っていますか? 薬の常識・非常識」 (福井ライフ・アカデミー共催)	敦賀市立看護大学 教授 山崎 弘美 氏
3	9月29日(水) 14:00~15:30 研修室601	石がたり part1 日本遺産「福井・勝山石がたり」の 概要について	福井県交流文化課 歴史遺産グループ 主任 菅谷 太策 氏
4	10月20日(水) 13:00~16:30 館外研修	石がたり part2 「勝山市の石づくり街並み散策」	勝山市教育委員会 世界遺産推進室 学芸員 阿部 来 氏
5	11月10日(水) 14:00~15:30 研修室601	「笑って笑って ストレス解消」	仁愛大学 非常勤講師 山村 恵子 氏
6	11月13日(土) 14:00~16:00 AOSSA8階 県民ホール	「福いいネ!ほっとコンサート」 ※市民公開講座に参加	Sunny Steps 福井市少年少女合唱団 白井淳夫 Swingin' Band
7	12月8日(水) 14:00~15:30 研修室601	「福井の防災力 いざという時守れるように」	防災士 飛田 幸平氏