

# クリスマスミニコンサート

“素敵な音楽の時間を過ごしませんか”

♪12/21(水)PM10:45～ 2階ロビーにて  
 ☆ヴィヴァーチェ・ハンドベル・リンガーズ(ハンドベル演奏) ☆アマポーラ(ギター演奏)

♪12/22(木)AM10:45～ 会議室にて  
 ☆ソアヴィータ(コーラス)  
 ～出演時間は 30分～45分を予定しています～



コンサートに来られ  た方には、紅茶のセルフサービスあり。手作りお菓子の販売もあります。

## ◇2016 白井フェミナスハートプラス(9/24)

女性の“働く”を応援するイベントが開催され、悪天候にも関わらず多くの方にお越しいただきました。オープニングイベントは男性による梨シェイクの早飲み競争。水無田気流さんによる基調講演、大平智社緒さんのメイクセラピーセミナー&デモンストレーションなどの他、起業家ブースでも賑わいをみせていました。



## 【青少年女性センター事業】

◇カジダン・イクメン・イクジイ写真展(7/15～9/24)  
 今年も家事や育児を積極的に楽しむ素敵なメンズの写真が多く寄せられました。

最優秀賞



優秀賞



優秀賞



## ◇女性のためのストレスフリーライフ講座(全4回)

日々の生活の中で感じているストレスを解消して、ストレスフリーライフを始めるきっかけ作りの講座です。

### ①セルフコーチング～夫と子どもにイライラしないためのセルフコーチング～(9/7)

ストレスの原因になりうる家族とのコミュニケーション。相手の話の聴き方・伝え方、自分の感情の扱い方を学びました。

### ②アロマの力でより美しく健康に！～心と身体に働きかける精油～(9/14)

リラックスの他、認知症予防・改善にも効果があるアロマ。自分の好きな香りで2種類のアロマクラフトを作りました。

### ③女性が知っておきたい年金のこと～「ねんきん定期便」読みこなしのコツ教えます！～(9/28)

年金の制度、種類、いつ、いくらもらえるのか。繰上げ、繰下げ受給の場合の受給額は？もし自分や配偶者に万が一のことがあったら？などいろいろなケースでの支給パターンを教わりました。

### ④ろっ骨エクササイズ～リンパを流してむくみを解消！～(10/3)

胸郭呼吸をしながらゆっくりした動作で関節にアプローチ。頑張らないエクササイズなのに効果抜群！身体の歪み、疲れが解消しました。

◇おやこチャレンジ 筆文字体験 (9/17)

10組24名のたくさんの方に、筆ペンを使ってお習字ではなく、「心書」を体験して頂きました。

◇働きづらさに悩む若い女性のためのパソコン講座 (9/28~10/26)

仕事準備講座では、自己紹介から始めるコミュニケーション、パソコン講座では基本的なパソコン操作やワード、エクセル、インターネット活用、ビジネスメールを学びました。

◇子育て支援講座ハッピースマイル術

今回はママ友作りをテーマに、お子さんと一緒に参加する講座を開催しました。

①ベビーサイン (10/6)

まだ言葉を話せない赤ちゃんと手や指を使った簡単なジェスチャーで会話をする方法を学びました。

②親子ヨガ (10/13)

赤ちゃんの体をマッサージ。お腹をなでなでされたり、こちょこちょされたり、大好きなママとのスキンシップに赤ちゃんはご機嫌。ママは赤ちゃんを抱っこしながらのスクワットに辛そうな表情でした。

③おもちゃ作り (10/27)

透明のチューブの中にビーズを入れて作る「ハンドル」というおもちゃを作りました。ハロウィンカラーにしたりクリスマスカラーにしたり。出来上がったハンドルで遊びました。

◇こころのCafe (10/22)

人とのコミュニケーションが苦手な独身女性の居場所づくりを行っています。

今回は、さとう式リンパケアを学びました。

今後の予定

◇おやこチャレンジ 1/21 (土) けん玉教室

◇ママのための起業講座

1/17 (火)、19 (木)、24(火)、26 (木)

【老人福祉センター事業】

秋の60以上の方を対象にした講座は、身体を動かす講座をたくさん行いました。

◇シニアのためのスマートフォン講座 (9/1、9/9)

9/9は文字、インターネット、アプリ、などの基本操作、9/1は基本操作と防災対策を学びました。

◇シニア向けスポーツトレーニング講座2 (9/3、10、

10/1、15)

◇初めてのヨガ講座 (9/6、13、20、27)

◇リタイア後の豊かな人生を送るための資産設計講座 (9/27)

保険、年金、金融商品、相続など普段不安に思っていることや悩んでいることについて勉強しました。

◇初めてのフラダンス講座 (11/7、14、21、28)

【生きがい支援事業】

◇コインケース作り講習 (9/6、13、20)



手のひらサイズのコインケースを作りました。カードや免許証も入る優れもの。

◇エコクラフト講習 (10/4、11、18、25)



色鮮やかなピンク色のカゴを作りました。よろい編みが思いのほか難しく、補講を行って仕上げました。

◇編み物をしましょう (11/5、7、14、19、21、28)

編みたいものがあるけど編み方がわからない、参加出来なかった講習で作ったものを編みたい、そんな方に参加していただき、自由に編み物を楽しんでもらいました。

【合同事業】

◇敬老会 (9/12)

カレイナニフラサークルさんによる華やかなフラダンスショー



◇収穫祭 (11/9~)

今年も美味しい里芋ができました。収穫した掘りたての里芋を販売しました。

●館内空調設備等改修工事に伴う休館のお知らせ●

12月3日(土)~12月28日(水)

老人福祉センター休館

※12/10(土)、12(月)、15(木)、19

(月)、20(火)、26(月)、27(火)は、

2階会議室を個人利用の方に解放します。囲碁、将棋、室内ゲーム、編み物にてご利用いただけます。

※12/10(土)、15(木)、19(月) 13:15~ グラウンドゴルフ どなたでも参加可能です。

※12/19(月) 10:00~15:00 心配ごと相談あります。



# 清戸の杜



ここは、子どもからお年寄りまで、誰もが集える  
市民の交差点です。緑と笑いと歌声いっぱいの  
福祉センターで今日もお楽しみください。

## 福祉センター利用サークル一覧表

| 区分 | 団体名      | 活動日              | 活動  | 区分    | 団体名 | 活動日 | 活動      |                |     |       |    |
|----|----------|------------------|-----|-------|-----|-----|---------|----------------|-----|-------|----|
| 1  | 手芸       | あかつき             | 定期  | 第1水曜日 | 午後  | 29  | ダンス     | マイマイの会         | 定期  | 月曜日   | 午前 |
| 2  | 手工芸・染    | ハナミズキ            | 定期  | 月曜日   | 午後  | 30  | 舞踊      | 踊り峰幸会          | 定期  | 木曜日   | 午後 |
| 3  | ちぎり絵     | ヒナゲシ             | 定期  | 第3金曜日 | 午後  | 31  | 空手      | 松門会            | 定期  | 土曜日   | 午前 |
| 4  | 洋裁       | 着物リフォームの会        | 定期  | 第2第4水 | 午後  | 32  | グランドゴルフ | 天璋会            | 不定期 |       | 終日 |
| 5  | 華道       | 生け花いずみの会         | 定期  | 第1第3火 | 午後  | 33  | ゲートボール  | 白井市ゲートボール      | 不定期 |       | 終日 |
| 6  | ギター      | アマポーラ            | 定期  | 水曜日   | 午前  |     |         | 連盟             |     |       |    |
| 7  | 詩吟       | 詩吟栄風会            | 定期  | 月曜日   | 午前  | 34  | バドミントン  | あすなろクラブ        | 定期  | 火、金曜日 | 午前 |
| 8  | 大正琴      | めだかの会            | 定期  | 水曜日   | 午後  | 35  | 編み物     | ニット            | 定期  | 第1第3木 | 午後 |
| 9  | 陶芸       | 陶芸連              | 不定期 |       |     | 36  | 箏       | さーくる絃          | 定期  | 火曜日   | 午前 |
| 10 | 陶芸       | 縄文               | 定期  | 土曜日   | 終日  | 37  | エコクラフト  | クローバー          | 定期  | 金曜日   | 午後 |
| 11 | 陶芸       | 楽陶会              | 定期  | 木曜日   | 終日  | 38  | コーラス    | 混声合唱団虹         | 定期  | 第1第3金 | 午前 |
| 12 | 陶芸       | 光彩の会             | 定期  | 金曜日   | 終日  | 39  | 英会話     | Let's Enjoy in | 定期  | 土曜日   | 午後 |
| 13 | 陶芸       | 陶芸火曜会            | 定期  | 火曜日   | 終日  |     |         | English        |     |       |    |
| 14 | 陶芸       | 陶酔会              | 定期  | 水曜日   | 終日  | 40  | バドミントン  | 7COLORS        | 不定期 |       |    |
| 15 | 絵画       | 洋画教室四季彩          | 定期  | 第1第3木 | 午後  | 41  | アスレチック  | フークラブ          | 不定期 |       |    |
| 16 | パソコン     | M. Cクラブ          | 定期  | 第2第4火 | 午後  |     |         | 吹き矢            |     |       |    |
| 17 | ゲーム      | コントラクトブリッジ       | 定期  | 水曜日   | 午前  | 42  | バドミントン  | 遊遊クラブ          | 定期  | 火曜日   | 午後 |
| 18 | 人文・社会・科学 | 社)実践倫理宏正         | 不定期 |       |     | 43  | 邦楽      | 邦楽愛好会          | 不定期 |       |    |
| 19 | 環境学習     | 谷田武西の原っぱ<br>と森の会 | 不定期 |       |     | 44  | 吹き矢     | ヤブキ            | 定期  | 水曜日   |    |
| 20 | 体操・ヨガ    | 自彊術              | 定期  | 火曜日   | 午前  |     |         |                |     |       |    |
| 21 | 太極拳      | 太極拳・火曜会          | 定期  | 第2第4火 | 午前  |     |         |                |     |       |    |
| 22 | 太極拳      | 太極拳木曜会           | 不定期 |       | 午前  |     |         |                |     |       |    |
| 23 | バドミントン   | 白井バドミントンクラブ      | 定期  | 木曜日   | 午後  |     |         |                |     |       |    |
| 24 | バドミン     | くれよん             | 定期  | 月曜日   | 午後  |     |         |                |     |       |    |
| 25 | バドミントン   | 桜台フレッシュ          | 定期  | 火曜日   | 午後  |     |         |                |     |       |    |
| 26 | バドミントン   | 桜台 BFC           | 定期  | 土曜日   | 午後  |     |         |                |     |       |    |
| 27 | 卓球       | 白井マスターズ          | 定期  | 水・金曜日 | 午後  |     |         |                |     |       |    |
| 28 | ダンス      | ヴェメス             | 定期  | 土曜日   | 夜間  |     |         |                |     |       |    |

平成 28 年 12 月 1 日