

令和7年2月1日発行【2月号】

大滝公民館だより

秩父市大滝公民館 秩父市大滝4058

Tel 55-0033 Fax 55-0911

令和7年1月1日現在の大滝地域の人口

人 口			世帯数
男	女	合 計	
230	270	500	289



2月



初午(はつうま)・・・立春を過ぎて最初の午の日に、稲荷詣をするならわしが古来ありました。もともと田の神様を山から里へ迎え、豊作を祈る意味もありました。京都の伏見稲荷神社は祭りでにぎわいます。近くのお稲荷さんにちょっとお参りするの縁起のいい日です。初午に「いなり寿司」や「団子」を食べて(五穀豊穡)や(商売繁盛)を願いましょう。

令和7年度 大滝公民館 主催講座受講生募集

講 座 名	日 時	先 生	受講料	場 所	開始月
ストレッチ体操教室 (全8回)	第3月曜日 午前10時半～11時半	浅見紀子先生	年1,000	大滝公民館 3階 活動室 2	4月
手芸教室 (全8回)	第3水曜日 午前9時半～午後3時半	戸塚恵里子先生	年1,000 材料費別	大滝公民館 1階 多目的室	5月
茶道教室 (全15回)	第2・第4水曜日 午後1時半～3時半	高野利江先生	年2,000 材料費別	大滝公民館 3階 和室	5月
ヨガ教室 (全16回)	第2・第3・第4水曜日 午後6時～8時	勅使河原文子先生	年2,000	大滝公民館 3階 活動室 1	5月

申し込み受付:3月3日(月)から行います。大滝公民館窓口または、お電話でのお申し込みも受け付けております。必ず、受講料を添えてお申し込みください。お電話の方は、後日必ず受講料をご持参ください。
申し込み・問い合わせ 大滝公民館 電話55-0033

文化協会加盟団体の紹介

- スポーツ吹矢クラブ...毎週水曜日 毎週、健康と記録に挑戦しています。
 - 大滝グラウンドゴルフ協会...毎週月曜・金曜日 健康第一！歩くこと、会話することを心がけて。
 - ペタンク部...毎週土曜日 目標、毎月大会に出場、他地域の方との交流。
 - ヨガリーナ部...第2・第3・第4水曜日 ヨガで、体感を鍛えて、元気な体と心を作ります。
 - コーラス大滝...第2・第4木曜日 楽しく大きな声で歌うこと、表現することを心がけています。
 - 茶道部...第2・第4水曜日 静かな雰囲気の中でも四季を感じ、お点前を楽しんでいます。
 - 手芸部...第3水曜日 おしゃべりはしていても、手はちゃんと動いていますよ。
 - 文芸部...不定期 貸出文庫の本を読んだり、短歌・俳句を作り吟行したりと活発に活動しています。
 - 卓球部...毎週月曜・金曜日 暑くても、寒くても週2回の卓球は欠かせません、おやつタイムもね。
- この他にも、書道部と写真部がそれぞれ活動をしています。どの団体も、楽しく活動をしています。どうぞ、参加してみたい団体等ございましたら、ご連絡ください。

♪ みんなで 楽しく歌いましょう ♪

みんなと一緒に歌いましょう！
声を掛け合って参加して楽しいひと時を…

(日 時) 3月26日(水) 午前10時から
(会 場) 大滝公民館 3階 活動室 2
(講 師) 濱中 仁史先生
(持ち物) 飲み物は各自で用意してください。
(申込み) 大滝公民館にお電話で申込みしてください。
55-0033

簡単な
ゲームも
楽しもう！




【みそ作り教室】 1月20日(月) 千島敬子先生のご指導による「みそつくり教室」がありました。参加者の楽しそうな作業風景をみて、「今回も美味しいみそができるなあ」と感じました。今から楽しみです。



チェックしてみま
しょう

ちちぶお茶のみ体操 〔通称 茶トレ〕

ちちぶお茶のみ体操(茶トレ)

口チェック～自分の体の状態を知ろう！～

1つでも
該当すれば
口コモ



☐ 家の中でつまずいたり
滑ったりすることがある



☐ 片足で立って
靴下はけけない



☐ 15分くらい続けて
歩けない



☐ 横断歩道を青信号
で渡り切れない



☐ 階段を昇るときに
手すりが必要である



☐ 2キロくらいの買い物
を持って歩くのがつらい



☐ 布団のあげおろし、電気
掃除機を使うのがつらい

ちちぶお茶のみ体操(茶トレ) P.2

炬燵で丸くなった身体
を大きく広げてみま
しょう。

ちちぶお茶のみ体操(茶トレ)

～足腰の関節に負担が少なく、ひざや腰のまわりの筋肉をきたえ
からだの柔らかさを保つために効果のある体操～

●安全で効果的に行うポイント

- ➡ 毎日行う
- ➡ 1回にたくさん行わず、何回かに分けて行う
- ➡ 1つひとつの動作をゆっくり行う
- ➡ 疲れる寸前でやめる
- ➡ 正しいフォーム・姿勢で行う
- ➡ 体操を行っているとき、どこが痛むのか、その筋肉をつかっているのか意識する

注意：ひざや腰に痛みが
ある方は、体操を行う前に
医師に相談しましょう！



ちちぶお茶のみ体操(茶トレ) P.10