

クリスマスカウントダウンコンサート

“素敵な音楽の時間を過ごしませんか”



♪12/2(水)PM12:15～ (ハンドベル演奏)

☆ヴィヴァーチェ・ハンドベル・リンガーズ

♪12/9(水)AM11:00～ (ギター演奏)☆アマポーラ

♪12/16(水)AM11:00～ (アンサンブル)

☆千葉ニュータウンフィルハーモニーオーケストラ

♪12/24(木)AM11:00～(独唱・ピアノ演奏・女声合唱)

☆新保真理子・安倍美穂・響

～出演時間は30分～45分を予定しています～

皆様のお越しをお待ちしております。

◇福祉センターフェスティバル 9/26・27 開催

心配されたお天気も回復し、サークルによる発表・体験・販売、その他の催しに2日間で896人の方のご来場をいただきました。

27日に行われたはずれくじ無しの大抽選会は、ひそかなブームを起こしている非公認キャラクター「ジネンジャー」の出演もあり、盛況に終了しました。センターフェスティバル参加団体、個人様よりご寄付をいただきました。

あかつき 2,000 円、ティンベア 2,000 円、陶芸連絡協議会 10,000 円、更生保護女性会 2,000 円センター事業にて有効活用させていただきます。

青少年女性センター

◇コッコ広場

コッコ広場はみんなの集いの場です。ワンデーシェフランチやワークショップを体験したりして楽しめます。毎月平日1回と隔週土曜日に開催しています。申込み開始は前月の15日からです。初めての方は15日前からでも受付いたしますので、ご興味のあるものがございましたら是非ご参加ください。いずれも申込み順での受付となります。

◇女性のためのストレスフリーライフ講座(全5回)

忙しい毎日を送っている女性の皆さんに自分だけの癒しの時間を提供する講座です。

①メイクセラピー(9/2)～小顔に見えるファンデーションと眉の基本～洗顔、化粧水のつけ方、保湿といった肌のお手入れ方法と、メイク崩れしないファンデーションの塗り方、眉の描き方など基本的なメイク法を学びました。

②ハンドリフレ(9/11)～手は女性の心を映し出す鏡、働き者の手にいたわり、ハンドケア～血流の流れを促進することにより、冷え症を緩和。老廃物や余分な水分を排出し、疲労回復、むくみ解消にも役立ち

ます。いつも頑張ってくれている手を優しくケアしました。

③ ろっ骨エクササイズ (9/18)～自己整体で日々の動作をスッキリ軽く、気持ちよく～胸郭呼吸をしながら、ゆっくりした動きで、やさしく、頑張らないエクササイズです。エクササイズの前に身体の歪みのボディチェックをして、最後にもう一度。身体の歪みの変化に驚き、効果を実感しました。

④ アロマの力でより美しく健康に (9/30)～心と身体に働きかける精油～14種類のアロマの特性、作用を学び、自分の好きな香りを選んで、ルームスプレーとボディスクラブソルトを作りました。アロマの香りに癒され、リラックスした時間を過ごすことができました。

⑤紅茶の基本的な淹れ方&世界三大銘茶飲み比べ&交流会(10/26)

茶葉の量と蒸らし時間を測って丁寧に淹れる、美味しい紅茶の淹れ方を教わりました。ダーズリン、ウバ、キームンの世界三大紅茶の飲み比べではそれぞれの紅茶の色、香り、味を体験、贅沢で楽しいひと時が過ごせました。

◇子育て支援講座、ココロから元気に！ハッピースマイル術(全3回)

①キックやパンチでストレス CARE！(10/15)～ストレス発散ビューティキックボクシング～

パンチ動作で二の腕、背中やウエストを、キック動作ではヒップなど下半身を使い、全身の引締め効果が期待できるキックボクシング。スパルタトレーニングでかなりハードな内容でしたが、気持ちのいい汗をかきました。



②4k クッキング((簡単・経済的・環境にやさしく・感動の味)(10/27)～ルーのいないハヤシライス～

昨年度好評だった食育&見るだけクッキング。大人用と子ども用の2種類のハヤシライスを作りました。一口ずつの試食、「あつという間に出来るのに美味しい！もっと食べたい！」の声。

手作りの食事は身体を育てるだけでなく、ホッと気持ち安らぎ、心と家族の絆も育ててくれるはず。便利な袋(レトルト)の味ではなく、お袋の味を子どもに食べさせて欲しい。という話は心に残りました。

③おこづかい教育出前教室(11/6)～

「おこづかい」が子どもの人生を変える～

「おこづかい」も大事なしつけのひとつです。自分のお金を管理する練習をすることで、お金との付き合い方が学べます。また、参加者同士でお手伝いにお駄賃をあげるべきか、子どもが貰ったお年玉はどうしたらいいのか、といったテーマを話し合いました。

◇おやこチャレンジ

①お弁当講座 (10/17)

人気の「おにぎらず」の入った色彩豊かな可愛いお弁当を作りました。



②吹き矢講座 (11/7)

ほとんどの参加者が「吹き矢」初体験。矢の作り方も指導していただき、前半は練習、後半は点数をつけ、親子の合計点で順位を決めました。お父さんの参加が多く、皆さん楽しそうでした。

・ ・ 今後の予定 ・ ・

12/11(金)ワンデーシェフランチ

【鶏肉のトマトクリーム煮・ポテトサラダ・デザート】

ワークショップ【ネクタイネックレス作り】

1/22(金)ワンデーシェフランチ

【ちらし寿司・蒸し魚と豆腐のポン酢味・吸い物・デザート】

12/12(土)ワークショップ

【①天然のエバグリーンでXmasリース②アイシングクッキー作り③ソイ&ジェルの香るフラワーキャンドル作り】

12/26(土)ワークショップ

【①アロマクラフト作り②リフレクソロジー体験】

◆おやこチャレンジ ヨーヨー教室 (1/16)

◆起業支援講座 (1/21・22・27・28・29) 全5回

老人福祉センター

◇初めてのヨガ講座(9/10・17・24・10/1)全4回

体の歪みの調整やストレス解消、さらに脳を活性化させる効果もあるヨガ。アロマの香りとBGMが流れる中、ゆったりと体を動かしました。気持ちのいい時間がながれました。



◇シニアゴルフ講座(10/7・14・28・11/4)全4回

◇陶芸講座(11/6・13・20・27)全4回

今回は湯呑み茶碗と刺身皿の作陶です。実際触ってみるとなかなか思うようにはいきません。特に湯呑み茶碗は難しく皆さん悪戦苦闘、それでも作陶している様子を見ると、童心に返ったように楽しそうでした。

◇お菓子作りを楽しむ会(11/11・

12/16・1/13・2/17・3/9)全5回

初回は黒糖蒸し饅頭・ダークチェリー



チーズケーキ、和と洋2種のお菓子を作りました。「2品とも簡単で美味しいから絶対うちで作るね。」「お饅頭うちで作ったことないけど、こんなに蒸し立てアツアツのお饅頭が美味しいなら早速挑戦するわ。」と好評でした。

◇ワードで年賀状作り講座(11/19・20)全2回

◇はつらつタイム②(11/26・12/24・1/28・2/25・3/24)全5回

・ ・ 今後の予定 ・ ・

◆はじめての遺産相続と遺言書の作成セミナー(12/4・5)

生きがい支援事業

◇帽子作り講習(9/10・17・24)全3回

早い方は2つめ、3つめを作るほど「あじろ編み」の帽子が気に入ったようです。



◇パッチワーク講習(10/6・13・20・27)全4回

クリスマスツリーのタペストリーを制作しました。

◇シフォンケーキ作り講習(10/20)

今回は和三盆糖を使用した上品なシフォンケーキを作りました。

◇暖かグッズ講習(11/10・17・24・12/1)全4回

前半でハンドウォーマー、後半でネックウォーマーを作りました。



・ ・ 今後の予定 ・ ・

◆帽子作り講習②(12/8・15・22)全3回

◆門松作り講習(12/24)

◆雛飾り作り講習(1/12・19・26)全3回

合同事業

◇敬老会(9/7)

白井芸能振興会の皆さんによる舞踊の発表で、楽しみました。

◇お菓子まつり(10/28)

お菓子まつりを開催しました。

◇収穫祭(11/26)

農園野菜と豚汁・ご飯を販売いたしました。

◆新春の会(1/19)

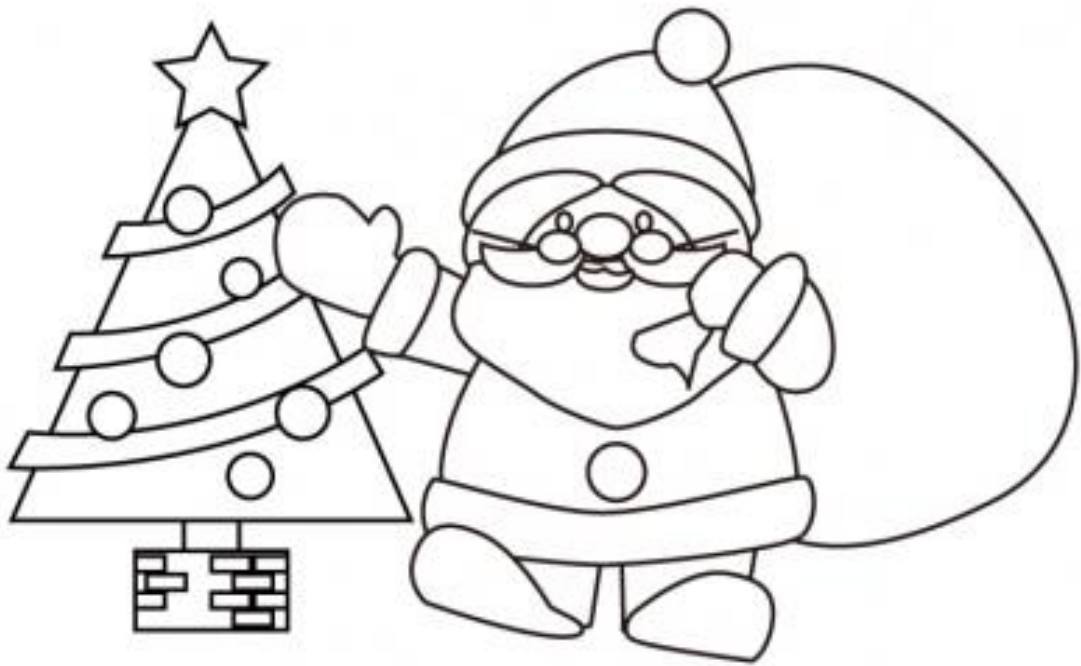
◆節分まつり(2/3)

～福祉センター一年末年始のご案内～



年内のご利用は12月28日(月)まで、年始は1月4日(月)よりご利用いただけます。皆様、良いお年をお迎えください。

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	31	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	32	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	33	空手	松門会	定期	木曜日	夜間
4	洋裁	リフォームの会	定期	第2第4水	午後				定期	土曜日	午前
5	華道	生け花いずみの会	定期	第1第3火	午後	34	グランドゴルフ	天璋会	不定期		終日
6	ギター	アマポーラ	定期	水曜日	午前	35	ゲートボール	白井市ゲートボール連盟	不定期		終日
7	詩吟	詩吟栄風会	定期	月曜日	午後						
8	大正琴	大正琴こもれび会	定期	水曜日	午後	36	バドミントン	あすなろクラブ	定期	火、金曜日	午前
9	三味線	三味線かわせみ	定期	水曜日	午前	37	編み物	ニット	定期	第1第3木	午後
10	陶芸	陶芸連	不定期			38	箏	さーくる絃	定期	火曜日	午前
11	陶芸	縄文	定期	土曜日	終日	39	バドミントン	どすこい会	不定期		夜間
12	陶芸	楽陶会	定期	木曜日	終日	40	エコクラフト	クローバー	定期	金曜日	午後
13	陶芸	光彩の会	定期	金曜日	終日	41	リコーダ	リコーダーアンサンブル	定期	火曜日	午後
14	陶芸	陶芸火曜会	定期	火曜日	終日						
15	陶芸	陶酔会	定期	水曜日	終日	42	コーラス	混声合唱団虹	定期	第1第3金	午前
16	絵画	洋画教室四季彩	定期	第1第3木	午後	43	英会話	Let'sChat in English	定期	土曜日	午後
17	パソコン	M. Cクラブ	定期	第2第4火	午後	44	バドミントン	7COLORS	不定期		
18	ゲーム	コントラクトブリッジ	定期	水曜日	午前	45	アスレチック	フークラブ	不定期		
19	人文・社会・科学	社)実践倫理宏正会	不定期				吹き矢				
20	環境学習	谷田武西の原っぱと森の会	不定期			46	バドミントン	遊遊クラブ	定期	火曜日	午後
						47	邦楽	邦楽愛好会	不定期		
21	体操・ヨガ	自彊術	定期	火曜日	午前						
22	太極拳	太極拳・火曜会	定期	第2第4火	午前						
23	太極拳	太極拳木曜会	不定期		午前						
24	バドミントン	白井バドミントンクラブ	定期	木曜日	午後						
25	バドミントン	くれよん	定期	月曜日	午後						
		〃	定期	第2第4木	午後						
26	バドミントン	桜台フレッシュ	定期	火曜日	午後						
27	バドミントン	桜台BFC	定期	土曜日	午後						
28	卓球	ポピークラブ	定期	火曜日	午前						
29	卓球	白井マスターズ	定期	水、金曜日	午後						
30	ダンス	ヴェメス	定期	土曜日	夜間						

平成 27 年 12 月 1 日

