

高齢者学級（淡青会）後期活動報告



▲9月は天然石プレスレットとめがねホルダーを作りました。数ミリのビーズを80cm程つなげる細かい作業ですが、根気よく頑張り達成感を味わいました！

▼1月は、寝たきりや認知症にならないよう脳トレ教室を開催。平均健康寿命（寝たきりにならない）は男性72歳、女性75歳と聞き、元気で参加できることに感謝しました。

▲11月の料理教室では、生活習慣病予防のバランスよい食事の仕方を学びました。男性の参加も多く、早速、家族に作ってあげるそうです。



チンでうぐいす餅
作ります



はい@
チーズ

▲脳トレ後は、職員お手製のうぐいす餅を食べながら、プロジェクターで1年を振り返りました。閉講式の記念写真は笑顔が素敵！

3世代交流&子ども事業 後期活動報告

地域のおじいちゃんおばあちゃんと親子のふれあい♥



左上「門松づくり」、左下「サンキャッチャー」
右上「パステルアート」、右下「三世代料理教室」



公民館だより
高岡市立博労公民館 No.66

2024年3月
高岡市博労本町4-2
TEL 27-7270
FAX 27-7271
tk01-bkr@p2.tcnnet.ne.jp

後期活動報告

▶9月は、福光美術館、なかやす酒販のワイナリー、城端織老舗の松井機業場を見学。松井機業場では、2匹の蚕が1つの繭を作り節のある唯一無二の模様がでる「しけ絹」という珍しい絹糸を見学しました。



▲11月のまつり展示用生け花教室では、各自が違う花材でアドバイスを受け思いのまま生けました。



▲8月の草木染教室では、玉ねぎの皮やコチニール（カイガラムシ）を煮出した染料で、綿のスカーフを染めました。



花どおし喧嘩し
ないようにね

▲2月の閉講式では、元主事の犬野さんの朗読と二胡とギターの演奏で楽しみました。



▲12月のフラワーアレンジメント教室では、華やかな正月飾りを作りました。

◀1月の赤ちゃんにこにこ教室では、妊婦さんや子育て中の親子が参加し、母子健康推進員の皆さんの絵本の読み聞かせや親子体操をしました。座談会では、育児アドバイスに花が咲きました。



能登半島地震で被害に遭われた皆様に心よりお見舞いを申し上げます。博労公民館では、調理室のお皿が倒れていましたが、幸い、大きな被害はありませんでした。