

生涯学習センター宮崎分館だより

みちくさ

宮崎地区の人口と世帯（7月1日現在）

人口 3,492人（男1,687人 女1,805人）

世帯数 1,087戸

〒916-0293 越前町江波50-80-1

Tel 0778-32-7712 E-mail m-gakusyu@town.echizen.lg.jp

講座のご案内

～ピラティス体験教室～



ピラティスはもともとリハビリのために開発された運動であるため、体力がない人や激しい運動が難しい人でも取り組みやすいエクササイズです。

体幹やインナーマッスル(深層筋)を鍛えてバランスのとれた体をつくるほか、下記の効果があります。日々の健康づくりのために体験してみませんか。

【効果】

- 姿勢を正すことで体の動きを正常化し「基礎代謝アップ」
- 呼吸法を覚えることで「ストレス解消」
- 「体の引き締め効果」
- 「太りにくい疲れにくい体づくり」etc



- 【日時】 9月8日（木）・15日（木）・22日（木） 午後7時～8時30分
- 【会場】 宮崎コミュニティセンター 小ホール
- 【講師】 FTP JAPANピラティスインストラクター 碓子 尚美氏
- 【定員】 10名
- 【受講料】 無料
- 【持ち物】 タオル、飲み物、ヨガマット(ある人)
※健康チャレンジカード(ない人にはお渡しします)
- 【申込先】 生涯学習センター宮崎分館 TEL32-7712
- 【締切】 9月6日（火）※定員になり次第締め切らせていただきます

～地場産野菜を使った～

パン作り講座

自宅でも簡単に作れる手ごねパンの作り方を教わりましょう。



- 【日時】 9月10日（土） 午前9時～12時30分
- 【会場】 織田コミュニティセンター 1階 調理室
- 【講師】 野菜ソムリエプロ 水嶋 昭代氏
- 【定員】 10名
- 【受講料】 800円（材料代として）
- 【持ち物】 エプロン、マスク、三角巾、タッパー
- 【申込先】 生涯学習センター織田分館 TEL36-7712
- 【締切】 9月2日（金）

※定員になり次第締め切らせていただきます

メニュー

- ・あんぱん
 - ・クリームぱん
 - ・カレーぱんなど…
- 当日のお楽しみです！！

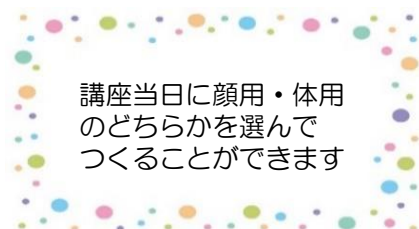
講座のご案内

～手づくりアロマオイル講座～

100%天然素材の精油（エッセンシャルオイル）をブレンドして、アロマオイルを手づくりしてみませんか？ いろいろな香りや効能からお好みのものを選んで、自分だけのオイルをつくることができ、マッサージ方法も先生から教えていただけます。

日常生活にアロマを取り入れて、心身ともにリフレッシュしましょう！

- 【日 時】 9月1日（木）午後7時～8時30分
- 【会 場】 織田コミュニティセンター 1階 会議室2
- 【講 師】 NPOジャパンハーブソサエティ上級インストラクター 稲葉 美智子氏
- 【定 員】 10名
- 【受講料】 1,100円（アロマオイルおよび容器代として）
- 【持ち物】 筆記用具
- 【申込先】 生涯学習センター織田分館 TEL36-7712
- 【締 切】 8月26日（金）



講座当日に顔用・体用のどちらかを選んで
つくることができます

～代謝アップ・エクササイズ講座～



年齢とともに低下していく基礎代謝。日常的に身体を動かす習慣がなければ、筋肉は減っていき、そのぶん、脂肪が増えやすくなります。ストレッチや筋トレで血流と筋肉量を増やせば、脂肪が燃焼し、代謝アップの効果が期待できます。ボクシングの動きを取り入れたエクササイズもあります。先生からいろいろな運動を学んで、代謝をアップし健康な体をつくりましょう。

- 【日 時】 8月26日（金）・9月2日（金） 午後7時～8時
- 【会 場】 越前町生涯学習センター 1階 学習室3
- 【講 師】 NPO法人生涯体育学習振興機構 インストラクター 加藤 勇輝 氏
- 【定 員】 10名
- 【受講料】 無 料
- 【持ち物】 内ズック、タオル、飲み物、健康チャレンジカード（ある人）
- 【申込先】 越前町生涯学習センター TEL34-2000
- 【締 切】 8月24日（水）



生涯学習センターの利用について

利用者の皆さまには、引き続き下記の対策等についてご理解いただきご利用をお願いいたします。

- ・利用当日は、当センター事務所で受付を行い、使用後は、後片付け、清掃を行い、机・椅子を移動した場合は、元に戻し、原状回復してから退出してください。
- ・基本的な感染症対策であるマスクの着用、手洗いや手指の消毒、咳エチケットを徹底し、体調不良の方は、利用を控えてください。（マスクを外しての利用はできません）
- ・3密（密集・密接・密閉）を回避し、ソーシャルディスタンス（1～2m）を確保してください。
- ・1時間ごとに10分程度窓を開けて換気を行ってください。
- ・飲食を伴う利用はできません。（水分補給可）
- ・マスクの着用をお願いしておりますが、熱中症に十分お気を付けください。
- ・使用時間（2時間程度）には、準備及び後片付けの時間を含みます。この時間内に、すべてが終了するよう使用時間を遵守してご利用ください。
- ・施設、附属設備、備品等を毀損・汚損、又は滅失したときは、当センター事務所にご連絡ください。故意または過失により毀損・汚損、又は滅失した場合は、損害賠償をしていただきます。
- ・発生したゴミは、必ずお持ち帰りください。



越前町立図書館宮崎分館だより

【8月13日は家族で図書館に行こう！】

★「としょかんクイズ」にチャレンジ！

対象：小・中学生
時間：午後2時～4時



全問正解した人には
「パラソルしゃぼん玉」を
プレゼント♪（先着20名）

★工作コーナー★

時間：午前10時～午後4時まで



CDごま

材料が無くなり
次第終了



かみコプター

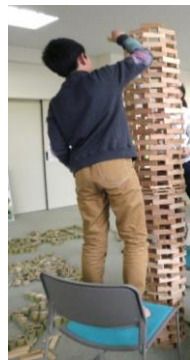
間伐材つみきで遊ぼう

★木育ひろば★

7月30日

午前9時～12時

- ※図書館で受付が必要です。
- ※人数調整する場合があります。



「としょかん夏のチャレンジ」 に参加しよう！

期間：7月26日～8月28日

時間：午前9時～午後5時

対象：小・中学生



生涯学習カレンダー

(生涯学習センター・宮崎・越前・織田・糸生分館 講座等)

日	月	火	水	木	金	土
7月31日	8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日
	図書館休館日	福井ライフ・アカデミー共催講座 マジックと心理学 セ10:00～11:30				
8月7日	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日
	図書館休館日			山の日 	図書館休館日	
8月14日	8月15日	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日
	図書館休館日					
8月21日	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日
	図書館休館日				代謝アップ・エクササイズ講座 セ19:00～20:00	
8月28日	8月29日	8月30日	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日
	図書館休館日			手作りアロマ オイル講座 織19:00～20:30	代謝アップ・エクササイズ講座 セ19:00～20:00	
9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日
	図書館休館日			ピラティス 体験教室 宮19:00～20:00		パン作り講座 織9:00～12:30

※問合せ先

セ：生涯学習センター	TEL 34-2000	宮：宮崎分館	TEL 32-7712
カ：朝日多目的ホール（カメラアホール）	TEL 34-2000	越：越前分館	TEL 37-7712
糸：生涯学習センター 糸生分館	TEL 34-5001	織：織田分館	TEL 36-7712

バックナンバーと他の地区の生涯学習センターだよりが町のホームページでご覧いただけます
越前町公式ホームページ → 広報 → 生涯学習センターだより