



# 越前町生涯学習センターだより

令和3年

8月

VOL.  
198

福井県丹生郡越前町内郡13-19-3

Tel 0778-34-2000 E-mail gakusyu@town.echizen.lg.jp

## 講座・教室のご案内

生涯学習センター各館で9～12月に開催予定の主な講座をご紹介します。

お住まいの地区に限らずどの講座でも受講できますので、お気軽にお申込みください。

また、こんな講座を開催してほしいというご希望などがありましたらお申し出ください。

### ○主な講座（9月～12月開催予定）○

○手づくりバスソルト講座	（9月）	センター
○かかと&ハンドクリームづくり講座	（10月）	宮崎分館
○終活講座	（11月）	織田分館
○パソコン講座（年賀状）	（11～12月）	センター・宮崎・織田分館
○筆ペン講座	（11～12月）	宮崎・織田分館
○冬の寄せ植え講座	（12月）	宮崎分館

詳しい募集時期と内容は、毎月の各館のセンターだよりでお知らせします。

※講座名や開催時期などは変更になる場合があります。



## ～夏の疲れをリセット！おもてなしにもぴったり！～ フルーツまるごとゼリーづくり教室



夏から秋が旬のいちじく。「不老長寿の果物」とも言われるほど栄養価が高く、食物繊維や鉄分、ポリフェノールが豊富で、整腸作用や貧血の改善、アンチエイジング効果が期待できます。

オレンジは、ストレスで消耗しやすいビタミンCが豊富で、リラックス効果や美肌効果があります。

今回の教室では、いちじくとオレンジの2種類のゼリーづくりを通して、先生から果物のかわいいカット方法や食べごろの時期の見分け方・保存のコツなども教えていただきます。

【日 時】 8月23日（月） 午後1時30分～2時30分

【会 場】 越前町生涯学習センター 2階 調理室

【講 師】 ヌーブ 河崎 智長 氏

【対 象】 一般

【定 員】 10名

【受講費】 500円（材料費）

【持ち物】 エプロン、マスク、三角巾

【締 切】 8月17日（火）

※定員になり次第締め切らせていただきます

【共 催】 e - とこ朝日



メニュー

いちじくゼリー  
&  
オレンジゼリー



えちぜん健康チャレンジ  
対象講座

# ～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。

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24日(火)・31日(火) 午後7時00分～8時00分

【会 場】 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

【受講費】 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(当日お渡しします)

【締 切】 8月20日(金) ※定員になり次第締め切らせていただきます



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



## 片づけ講座

### ～モノの整理はココロの整理～

「思い出の品だから」、「いつか使うかもしれないから」と取っておくことはありませんか？  
油断すると家の中はモノであふれかえってしまいがちです。

この講座で、本当に必要モノは何かを考えてみましょう。コロナ禍の気分転換・ストレス解消に家の中をすっきり整頓し、軽やかに人生を送ってみませんか。

【日 時】 8月27日(金) 午後7時00分～8時30分

【会 場】 生涯学習センター 2階 会議室

【講 師】 松本 照美氏(1級家事セラピスト)

【定 員】 15名

【受講費】 無料

【持ち物】 携帯電話(電話の中の写真の整理をします)・筆記用具

【締 切】 8月25日(水)

家の中にたくさんあるモノ  
本当に必要？





えちぜん健康チャレンジ  
対象講座

# ～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。

- 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」や「太りにくい疲れにくい体づくり」etc
- 日々の健康づくりのために体験してみませんか。



- 【日 時】 9月15日(水)・22日(水)・29日(水) 午後7時00分～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
  - 【受講費】 無 料
  - 【持ち物】 タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの人)、健康チャレンジカード(当日お渡しします)
  - 【申込先】 生涯学習センター宮崎分館 TEL32-7712
  - 【締 切】 9月14日(火) ※定員になり次第締め切らせていただきます
- ◎受講中のマスクの着用をお願いいたします。

## 越前町文化協議会朝日支部からのお知らせ

### 初めての手話体験教室 参加者募集!

自分の名前や簡単な挨拶から手話を体験してみませんか。  
子どもから大人まで、どなたでも参加できます。

- 【日 時】 第1回: 8月28日(土) 午後2時00分～3時00分  
第2回: 10月23日(土) 午後2時00分～3時00分(予定)
- 【会 場】 生涯学習センター 2階 会議室
- 【講 師】 手話サークルすいせん
- 【定 員】 15名
- 【受講費】 無料
- 【申込先】 生涯学習センター TEL34-2000
- 【主 催】 越前町文化協議会朝日支部

おひとりで

ご家族で

お友達と



## 町立図書館からのお知らせ

### 【新刊案内】

#### <一般書>

- 『海神の子』 川越 宗一
- 『神よ憐れみたまえ』 小池 真理子
- 『罪の因果性』 横関 大
- 『彼岸花が咲く島』 李 琴峰
- 『ヒトコブラクダ層ぜっと 上・下』 万城目 学

#### <児童書>

- 『あいがあれば名探偵』 杉山 亮
- 『空き家』 有田 奈央
- 『けんか餅』 桐生 環
- 『たすひくねこ』 にわ
- 『ひえひえひんやりツアー』 楠 章子

※他、たくさんの新刊本があります。図書館HP (<https://lib.town.echizen.fukui.jp/>) をご覧ください。



# 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
8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日
	図書館休館日					
8月8日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日
山の日 	振替休日	図書館休館日				
8月15日	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日
	図書館休館日					
8月22日	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日
	図書館休館日 ゼリーづくり教室 セ13:30～14:30	代謝アップ・エク ササイズ講座 セ19:00～20:00			片づけ講座 セ19:00～20:30	手話体験教室 セ14:00～15:00
8月29日	8月30日	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日	9月4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				

### ※問合せ先

セ：生涯学習センター

TEL34-2000

宮：宮崎分館

TEL32-7712

カ：朝日多目的ホール(カメラホール)

TEL34-2000

越：越前分館

TEL37-7712

糸：生涯学習センター 糸生分館

TEL34-5001

織：織田分館

TEL36-7712

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