

磐清水市民センターだより

磐清水市民センター広報
令和8年1月号
令和8年1月22日
発行：磐清水市民センター
住所：千厩町磐清水字蒲沢
75-3
HP <https://www.iwazichi.com>

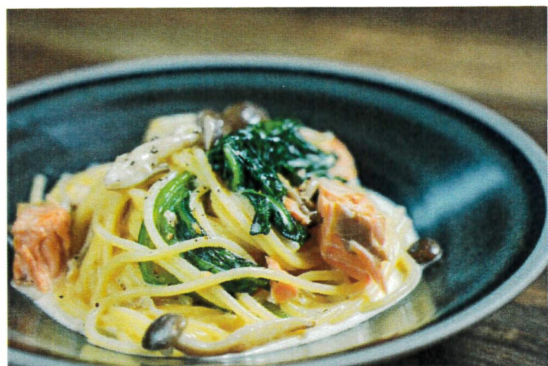
2月11日(水・祝)～ せんまやひな祭り 開催

2月11日(水・祝)から3月3日(火)まで「せんまやひな祭り」が開催され、昨年同様、磐清水市民センターもスタンプラリースポットとなります。期間中は平日8:30～17:15、土日祝9:00～16:00で開館しております。素敵なお雛様を見にぜひお立ち寄りください。



昨年の展示の様子

2月25日 男の料理教室第2弾～洋食編～



※画像はイメージです

鮭のクリームパスタを作ります！

日時：2月25日(水) 9:30～13:00
場所：磐清水市民センター 調理実習室
持ち物：エプロン・三角巾 定員：9名
参加費：500円 LINE 申込はこちらからどうぞ
申込：2月16日(月)までに磐清水市民センターへ電話
またはLINEでご連絡ください。



【2月】主な行事予定《磐清水市民センター＆磐清水自治協議会等》

日/曜/時間			事業名 (内容)	会場 (備考)
2月3日	火	10:00～11:30	いきいき健康教室	磐清水市民センター
2月4日	水	13:30～15:00	認知症予防講座②	磐清水市民センター
2月6日	金	18:30～21:00	磐清水若者交流会「ちょっと遅めの新年会」	磐清水市民センター
2月10日	火	10:00～11:30	いきいき健康教室	磐清水市民センター
2月11日(水)～3月3日(火)			せんまやひな祭り (スタンプラリーラリースポット)	磐清水市民センター
2月12日	木	15:30～17:30	磐清水自治協議会 定例三役会議	磐清水市民センター
2月13日	金	13:30～15:30	初心者のための健康麻雀教室③	磐清水市民センター
2月17日	火	10:00～12:00	いきいき健康教室 (認知症予防体操)	磐清水市民センター
2月19日	木	13:30～15:30	毎月19日は麻雀日和	磐清水市民センター
2月20日	金	13:30～15:00	認知症予防講座③	磐清水市民センター
2月24日	火	10:00～11:30	いきいき健康教室	磐清水市民センター
2月25日	水	9:30～13:30	男の料理教室②	磐清水市民センター
2月27日	金	13:30～15:30	初心者のための健康麻雀教室④	磐清水市民センター

小学生冬休み事業 雪遊び体験＆宇宙遊学館見学

磐清水市民センターの主催、磐清水子ども会育成会の共催による青少年事業「親子で雪遊び体験」を1月11日(日)に開催し、地区内の小学生親子2組が参加しました。

金ヶ崎町の「岩手県南青少年の家」へ向かい、存分に雪遊び体験！…の予定でしたが当日はあいにくの雨模様だったため、室内でボッチャ体験を行いました。参加した小学生は初めてでしたが、ルールをすぐに覚え、汗だくになるまで楽しんでいました。

午後は水沢へ移動し、「奥州宇宙遊学館」を見学しました。低学年には難しい内容かな、とも思いましたが、「4Dシアター」を始めとする様々な体感型の展示のおかげで、最後まで飽きることなく見学することが出来ました。

当初の予定であった雪遊びが出来なかったのは残念でしたが、子どもたちは心から楽しんでいた様子で、冬休みの良い思い出になったのではと感じます。



初心者のための健康麻雀教室

磐清水市民センター主催による「初心者のための健康麻雀教室」の第1回が1月9日(金)に開催され、8人が参加しました。

麻雀は認知症予防に効果があるとされ、磐清水市民センターでは今年度から「毎月19日は麻雀日和」を継続して開催してきました。もっと多くの方に参加していただけるよう、今回初心者の方向けの教室も開催することとしました。

第1回は、牌の名前や基本のルールなどの説明を受けつつ、実際に牌を触りながら学習しました。覚えることが多く大変ですが、楽しみながら脳を活性化させていきましょう。

教室は2月、3月にも開催します。途中の回からでも参加OKです。ご参加お待ちしております。



こんにゃく作り教室



磐清水市民センター主催による「こんにゃく作り教室」を1月14日(水)に開催しました。地元の方が育てたこんにゃく芋を使って手作りに挑戦しました。

3グループに分かれ、それぞれ経験者を中心に作業開始。芋をミキサーでおろした後、のり状になるまで火にかけ、水酸化カルシウムを加え、型に入れ固まるのを待つ、というのが大まかな流れ。初めての方も多かったですが、楽しみながら作業を行い、無事こんにゃくを完成させました。

最後に、全員で出来上がったこんにゃくを試食！酢味噌でいただく刺身こんにゃくは最高でした。

いきいき健康教室 軽体操＆ヨガ

1月20日(火)に開催した「いきいき健康教室」では、健康運動指導士の佐藤 恵氏を講師に迎え、「軽体操＆ヨガ教室」を行いました。

今回は筋肉を鍛える「貯筋体操」に挑戦。音楽のリズムに合わせて楽しく体を動かしました。たくさん動いて少し疲れたら、ヨガで体をほぐします。終わるころには皆さんすっかり気持ちよさそうな様子で、日々の忙しさを忘れるようなゆったりとした時間が流れていました。

