

2022年度 荒木コミュニティセンター講座生募集

〈2022年4月～2023年3月まで〉

あなたも参加しませんか？
「いつでも」「楽しく」「みんなで」
学ぶ講座です。

赤ちゃんや小さい子どもを育てている方は

ほのぼののくらぶ

- 【目標】 赤ちゃんや小さな子どもといっしょに、おともだちをつくろう。
【内容例】 遠足、七夕まつり、プール遊び、クッキング、虫歯予防教室、紙芝居、エプロンシアター、クリスマス会など。

今、子どもを育てている方は

子どもと暮らしを楽しむ講座

- 【目標】 子どもとたくさん遊ぼう。自分の暮らしも大切にしよう。友だちをつくろう。いろいろな体験を通して、自分も子どもも成長しよう。
【内容例】 自分のための癒しと楽しみ（エアロビクス・クッキング・手芸・陶芸・アロマセラピー・編み物・ステンシルなど）、子どもといっしょに遊ぶ楽しみ（夏休みに親子活動としていろいろなところへ出かけます）。

食に関心のある方は

食を楽しむ講座

- 【目標】 身体と心のバランスを整えて、より健康で豊かな育ちを手助けできるように、みんなの食を見直そう。
【内容例】 食育の勉強会、クッキング教室、お弁当づくり、小学校、幼稚園児を対象としたクッキングなど。

からだを動かしたい方は

軽スポーツを楽しむ講座

- 【目標】 軽スポーツを楽しみながら、自分の健康管理と友だちづくりをしよう。
【内容例】 さまざまな軽スポーツにチャレンジして、楽しみながら自分の健康管理をする。グラウンドゴルフ、卓球、ペタンク、ストレッチ、カローリング、ウォーキング、ポーリングなど。大社体育館、浜山公園、大社町外へも出かけます。

健康や食生活に関心のある方は

元気を食べる講座

- 【目標】 おいしく食べて、元気になる方法を勉強しよう。
【内容例】 食材の産地の視察研修、季節を大切に料理づくり(笹巻き作り・クリスマスのおもてなし料理・お正月料理)、減塩のための講座など。

花が好きの方は

花を楽しむ講座

- 【目標】 花をいろいろな方法で楽しもう。花を楽しみながら環境について考えよう。
【内容例】 寄せ植え、押し花、フラワーアレンジメント、花や植物の展示施設、環境に関連する施設の見学と研修など。コミセン花だんのお世話もしています。

おどりと郷土芸能に関心のある方は

大槌おどりをおぼえる講座

- 【目標】 大槌おどりをメインに、郷土芸能をみんなでおぼえて次の世代へ伝えよう。
【内容例】 ふるさと荒木の「大槌おどり」をみんなでおぼえる。地域のみなさんや、子どもたちに伝える。さまざまな郷土芸能について、勉強したり練習したりする。

歴史に関心のある方は

ふるさと探訪講座

- 【目標】 ふるさと荒木の自然や文化を探訪して、もっと荒木を好きになろう。
【内容例】 地域の史跡や自然を調べたり、訪ねたりして理解を深める。学んだことをまとめて、地域のみなさんや子どもたちに伝える。荒木地区の探訪、大社全体の歴史や文化の学習、地区外への研修もあります。

うたうことが好きの方は

合 歡 の 会

- 【目標】 なつかしい童謡や唱歌をうたいながら、友だちをつくろう。生活を楽しみましょう。
【内容例】 童謡・唱歌を楽しくうたう。幼稚園や福祉施設との交流会、他の地域の方との歌の交流会などもあります。
(活動は原則として、第2・4土曜日午後1時30分～3時30分)

【申込方法】 荒木コミュニティセンターへ、下の申込書・電話・FAX・メールのいずれかで申し込んでください。 電話 53-5440 FAX 53-5443 有線 3-5440
メール araki-cc@local.city.izumo.shimane.jp

【申込期間】 3月22日(火)～4月8日(金)

【参加費】 1500円/年 その他教材費は実費

【開講式】 4月22日(金) 9:30～

- *各講座の初回は4月中旬に開催します。申し込まれた方に日程を連絡します。
- *2021年度に受講された方も、あらためて申し込んでください。
- *新型コロナウイルス感染症拡大の状況によっては、中止する場合があります。

ふりがな 氏名		電話番号	
住所	〒	町内名	
受講を希望する講座名(複数でも可)			

2021年度はこんな活動をしました！！

(空欄部分は、新型コロナウイルス感染拡大予防等のため、中止・自粛となった月です)

	子育て支援部 ほのぼのくらぶ	青少年育成部 子ども暮らしを楽しむ講座	食育部 食を楽しむ講座	体育部 軽スポーツを楽しむ講座	健康部 元気を食べる講座	環境部 花を楽しむ講座	文化伝承部 大観おどりをおぼえる講座	歴史部 ふるさと探訪講座	教養部 合歓の会	自主企画事業		
4月	顔合わせ 茶話会	年間計画	年間計画	年間計画	年間計画	年間計画	年間計画	顔合わせ 斐川探訪(永徳寺、 西光院)	年間計画 練習1回 春の課外研修(日御 碕)	④晴れときどきファームin荒木 ⑦講座開講式 ⑪スマホ教室 ⑮星空観察～冬・春の星空を楽しもう～	◆自主企画事業シリーズ名 ①健康に生きる～体を整えよう ②健康に生きる～心を整えよう ③自然と生きる～暮らしに自然を取り込もう ④自然と生きる～自然を育てよう ⑤自然と生きる～自然を知ろう、自然の中 の暮らしを見つめよう ⑥学んで生きる～多様な発想から学ぼう ⑦みんなで生きる～開講式(専門部合同開 始式) ⑧みんなで生きる～文化祭 ⑨みんなで生きる～総合学習発表会 ⑩みんなで生きる～3・11メモリアルウォーク あらき ⑪情報化時代を生きる～みんなで学んで使 おう ⑫ふるさとで生きる～もっとふるさとを知ろう ⑬子どもと生きる～子ども支援ふるさとづくり事 業 ⑭子どもと生きる～子ども＆学校支援ボランテ ィア事業 ⑮子どもと生きる～もっといっしょに楽しもう ⑯多様な社会で生きる～世界に目を向けよ う ⑰広報(コミュニティセンターだより・HP等)	
5月	茶話会		クッキング(フルー ツサンド・マリトツ オ)	グランドゴルフ (浜山公園)	町外視察研修(奥 出雲、木次町、三 刀屋町)	研修(松江フォ ーゲルパーク)	練習(1回)	出雲探訪(弥生の 森博物館、西谷墳 墓群)	練習(2回)	②健康麻雀 ④晴れときどきファームin荒木 ⑤森林セラピー満喫ツアー ⑪スマホ教室		
6月	自主企画「赤ち ゃんの歯みがきチ ェック」	こけ玉作り		室内ペタンク	笹巻き作り	コミセン花壇の植 え替え、コミセン 周囲の草取り・清 掃	練習(1回)	四十二浦巡り (大蔵神社、伊奈 西波岐神社)	練習(2回)	①赤ちゃんの歯みがきチェック ③シンプルパンづくり		
7月	親子で運動遊び		クッキング(薄力粉 ですぐ出来るピザ作 り・七塔2層キラキ ラゼリー・デラウエ アのジャム作り)	グランドゴルフ (原町広場)	研修会(夏バテ防 止について)	心をほぐすパステ ルアート	練習(1回)	四十二浦巡り (御津神社、三社 神社、頼前神社)	練習(2回)	②海ヨガ ②花かざり教室 ④晴れときどきファームin荒木 ⑪スマホ教室 ⑬なつやすみ宿題をやっつける大作戦! ⑭子どもボランティア事業		
8月		親子活動 「和菓子作 り体験」		ボウリング&ラン チ会(出雲会館セ ンターホール)		自主企画「パステ ルアート」	親睦会		練習(3回) 大社町民音楽祭 出演	⑤リメイク鉢づくり ⑬パステルアート ⑬なつやすみ宿題をやっつける大作戦! ⑭子どもボランティア事業		◆補助事業 ・荒木子どもくらぶ事業…休止中
9月	茶話会		クッキング(台湾 カステラ)		研修会 (受けていますか ?ガン検診)	コミセン花壇の植 え替え、コミセン 周囲の草取り・清 掃	練習(1回)	出雲西部探訪 (長浜神社、佐志 武神社、那売佐神 社、史跡・岩坪)	練習(2回)	④晴れときどきファームin荒木 ⑥あらか朗読カフェ ⑪スマホ教室 ⑮星空観察～夏の星空を楽しもう～		
10月	あいあい合唱部さ んのコンサート		クッキング(ゴボ ウナゲツ&唐揚 げ)	室内ペタンク		研修 (美保神社、由志 園、堀川遊覧)	練習(1回)	平田探訪 (一畑寺、佐香神 社)	練習(2回)	①サイン育児(ベビーシリーズ①) ⑪スマホ教室		※自主企画事業は、上記のように①～⑰の シリーズで行いました。 左欄の○内数字は、どのシリーズの事業か を示しています。 ※取り消し線は、新型コロナウイルス感染拡 大予防のため中止した事業です。
⑧文化祭(作品展示・子どもお楽しみプレゼントなど)展示は10月から2月まで												
11月	幼稚園ひよこ組と の交流会	吹きガラス体験	花の寄せ植え	室内ペタンク、卓 球&ランチ会(湖 陵)	町外視察研修(大 田市)	さくらほり切りの 作成	大社中学校2年生 総合学習	平田探訪(康国 寺、鰐淵寺)	練習(1回) 秋の課外研修(三瓶)	①骨格から整える姿勢改善エクササイズ (ゆるスポーツ体験①) ②セラバンドで筋肉トレーニング (自分コントロール①) ②おいしく食べてコントロール(自分コントロール②) ④晴れときどきファームin荒木 ⑪スマホ教室 ⑮星空観察～秋の星空を楽しもう～		
12月	クリスマス会			室内モルック、ス ポンジテニス、卓 球、ペタンク(大 社体育館)	反省会 食事会	お正月用フラワ ーアレンジメント	練習(1回)	研修会 忘年会	練習(2回)	①やさしいヨガ(ゆるスポーツ体験②) ②手アレンジ!太極拳(ゆるスポーツ体験③) ④晴れときどきファームin荒木 ⑫ふるさと散策～御朱印めぐり ⑮冬の子ども手芸教室		
1月	栄養士さんによる お話	展示準備		室内ペタンク、卓 球		紙バンド手芸				①ベビーマッサージ(ベビーシリーズ②) ④ベビータンゴ(ベビーシリーズ④)		
2月	展示準備		展示準備	展示準備	展示準備	展示準備	展示準備	展示準備	練習(1回) 展示準備	②ストレスと上手に付き合おう!～心のセルフケア ～(自分コントロール③)		
⑨総合学習発表展示(荒木コミュニティセンター9講座の活動発表)												
3月	お楽しみ会	反省会	反省会	反省会	研修会 反省会	反省会	練習(1回) 反省会	反省会	練習(2回) 反省会	⑩3・11メモリアルウォークあらき		
その他 の活 動	*荒木幼稚園との 交流 *自主企画1回実 施			*荒木小学校へ 「グランドゴルフ」 の指導ボランテ ィア		*自主企画1回実 施*荒木小学校へ 「手芸」の指導ボ ランティア	*大社中学校2年 生総合学習のボラ ンティア	*荒木小学校へ「 昔の遊び」の指導 ボランティア		⑩学校支援ボランティア ⑪本の読み聞かせ事業 ⑰コミュニティセンターだより・ホームページ・チラシ		