

学びの絆で地域力を高める

市内の生涯学習施設やそこを拠点に活動する団体などを紹介する生涯学習情報の第29弾。
今月は3つの生涯学習施設の活動を紹介します。

No.29

野々市公民館

本町二丁目1番20号
(にぎわいの里のいち カミーノ内)
☎ 248-10521



【日時】毎週木曜日 10:00～11:30
【会費】月 2,500円
【連絡先】田辺 ☎ 246-7145

聞いたことのない名前の体操だと思いませんが、実は東洋医学がルーツの日本最初の健康体操です。昨年の4月からサークルを始めました。誰でも続けられる31の動作に難しい動きはありません。運動不足や体力に不安のある人でも今日から気軽に始められます。

この体操で全身の関節や筋肉が柔軟になると血液がスムーズに流れ、動きやすい身体になり、肩こりや腰痛、冷え性などの改善にも効果があります。全身を整えることで身体のゆがみも改善され、姿勢も良くなり、独特的の呼吸法で自律神経が刺激され、カラダだけでなくココロもリフレッシュできます。

ラジオ体操ができると思ったら、ぜひ一緒に始めませんか！

じきょうじゅつ
自彊術体操サークル



【日時】毎週木曜日 13:30～15:30
【会費】月 3,000円
【連絡先】中村 ☎ 246-5378

サークル名は単純な名称ですが親しみがあると自負しています。皆さんは洋画と日本画の大きな違いを知っていますか？洋画は油絵具ですが、日本画は自然界にある岩（石）を細かく碎いて塗ります。手間と時間がかかりますが奥行きがあり重厚です。

出来た作品は自身が楽しむだけではなく「ののいちマナビフェスタ」や「椿まつり」で展示し地域の人にも楽しんでもらっています。

令和2年には「北陸鉄道石川線の利用促進を考える市民の会」の活動で石川線の車両内に会員の作品が展示されました。絵が苦手な人でも大丈夫！すてきな絵が作れます。一度見学に来てください。

日本画サークル「椿」



【日時】毎月第2・4金曜日 9:45～11:45
【会費】月 2,500円
【連絡先】高須 ☎ 256-3379

作って楽しい、使って嬉しい、暮らしの中に役立つキルト作りを心掛けています。基本のパターンから応用作品、季節の小物作り、おしゃべりしながらチクチク手を動かす時間を楽しんでいます。2年に一度の作品展に加え「ののいちマナビフェスタ」には毎年参加して作品を発表しています。それにより、仲間同士刺激になり、創作意欲が湧き、気付いたら腕が上がっています。

余暇の楽しみにパッチワークを始めませんか。ぜひ一度見学してみてください。

**パッチワークサークル
オレンジピール**

富奥公民館

中林五丁目3番地22
(富奥防災コミニユニティセンター内)
☎ 248-10829

女性センター

稻荷四丁目155番地
☎ 246-0810

【公民館情報は市公式Facebookで！】

各公民館でのイベント情報や活動の様子は、市公式Facebook『いい日、野々市』で発信しています。

