

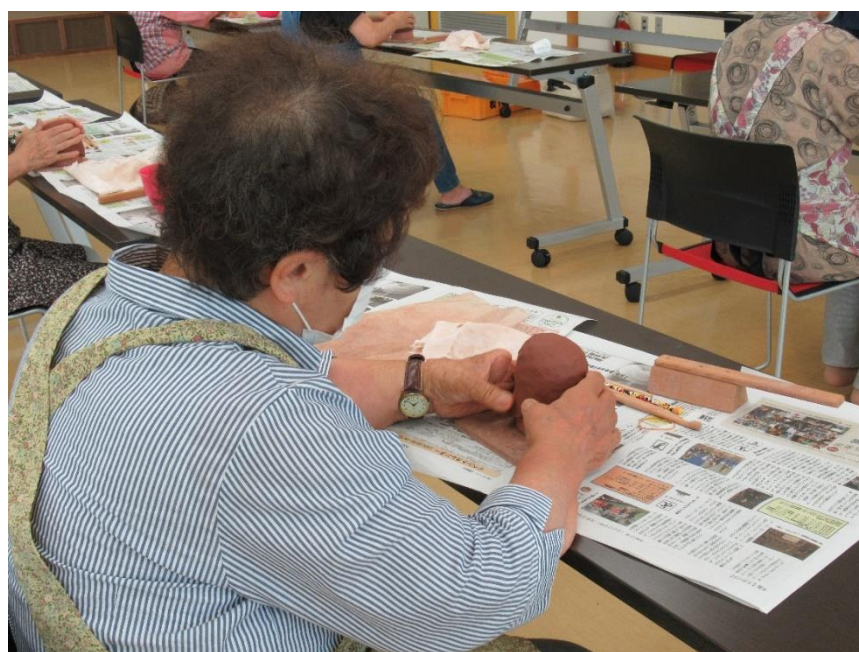
教養講座やってみよう！ものづくり①

陶芸



に親しむ

型起こし方式で湯飲み・マグカップ・茶碗など各自が好きなものを作りました。自作の器はまた格別ですね。



タオルや新聞紙を使って簡単ストレッチ！
脳トシで頭も動かしましょう！

身近なものを使って 健康作り！笑顔作り！

長野県教育委員会事務局
北信教育事務所生涯学習課

指導主事 窪田聡史 先生



千曲市再発見！

上山田温泉街

ぶら～い散歩

メイン通りから
意外と知らない
裏通りまで、ぶらり
上山田温泉散歩♪
の予定でしたが当日は
雨だったので、館内でス
ライドを見ながらお話
を聞きました。



「マイナンバー制度のお話」

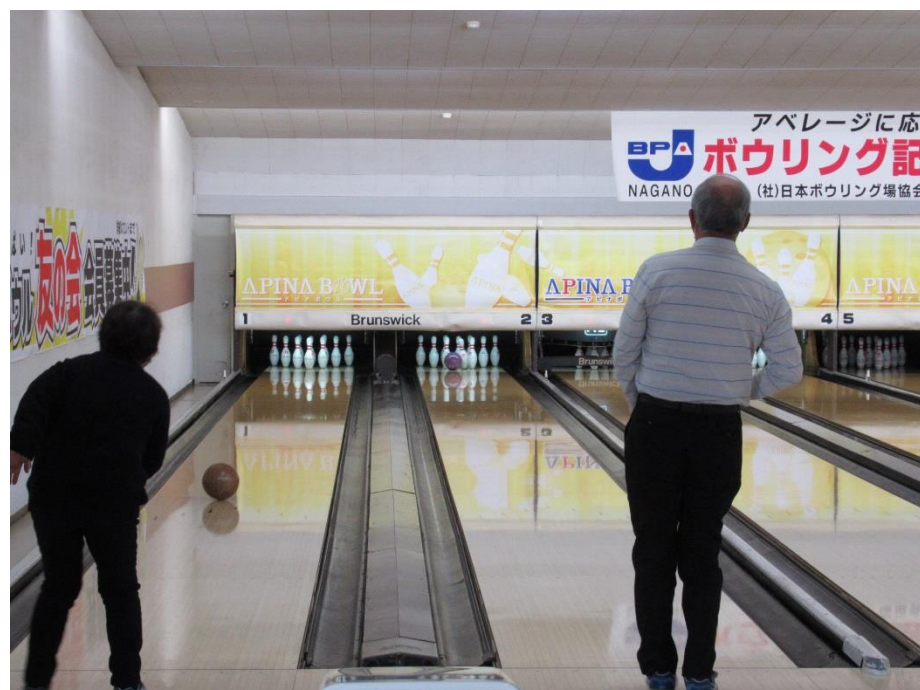
マイナンバーカードってどうやってもらうの？どう使うの？マイナポイントってなに？
どうしたらもらえるの？などなど・・・みなさんが疑問に思っていることにお答えし、
カード取得とポイント取得のための登録のお手伝いをさせていただきました。



みんなで健康ボウリング!!

in アピナボウル長野

ボウリングは幅広い年代の方が楽しめる**スポーツ**です。有酸素運動のためダイエットにも効果的。
運動不足にないがちな日々、コロナに負けずレッツ ボウリング!! 2ゲームを楽しみました。



いきいき学級・音楽に親しむ

懐かしの

古関裕而メロディを

楽しみましょう



NHK の朝ドラ「エール」のモデルとなった作曲家、古関裕而さんの音楽を、おなじみの脳トレも織り交ぜながら楽しみました。コロナ渦で沈みがちな気持ちにエールをお届けします！



古関裕而代表曲

- 船頭可愛や
- 紺碧の空
- 阪神タイガースの歌（六甲おろし）



- 長崎の鐘
- 栄冠は君に輝く
- とんがり帽子
- 君の名は
- モスラの歌 etc



教養講座やってみよう！ものづくり②

フラワーアレンジメントで お部屋を華やかに



とっても素敵に



できあがりました