

宇佐公民館だより



令和4年
11月1日

北馬城高齢者・婦人学級「ユーチューブを楽しむ会」

9月27日(火)宇佐東ふれあい館の大型テレビ(85インチ)で、誰もが自分でユーチューブを楽しめることを目指して、機器の操作方法を学びました。初めてユーチューブの世界に触れる人もいて、「ホ～そんなこともできるのか」と、感嘆の声が上がっていました。2名の若い協力隊員さんも協力して下さり、サプライズのギター演奏などで、心和む時間を過ごすことができました。



宇佐高齢者・婦人学級「グランドゴルフ大会」

10月4日(火)きれいに整備されたグランドをお借りして、36名の参加者のもと、第6回宇佐公民館杯グランドゴルフ大会が賑やかに行われました。「がんばれ～」「ホールインワンをねえ～」「オ～ナイスプレー！」好プレーにも珍プレーにも温かい声援が送られ、和やかな雰囲気の中で競技が繰り広げられました。透き通るような秋晴れのもと、心も体もリフレッシュできたひと時でした。



北馬城婦人学級「料理教室」

10月8日(土)松本順子氏を中心としたヘルスメイトの方々のご協力のもと、料理教室「ひと工夫でアレンジを！」を行いました。メニューは「サバ缶そぼろでおにぎらず・ミックスピザ・野菜たっぷりオムレツ・コールスロー・秋野菜とキノコのマリネ・大学芋・柿・カボチャスープ」という豪華版。皆さんで和気あいあいと料理作りをし、栄養満点でおいしいお弁当が出来上がりました。



宇佐高齢者・婦人学級「音楽療法で健康度アップ！教室」

10月18日(火)音楽療法士の松田美可氏を講師にお迎えして、健康教室を行いました。講師の生演奏に合わせて手足や楽器でリズムを取りながら歌ったり、懐かしい歌を大きな声で歌ったり、替え歌を楽しんだり。脳トレの要素も入ったテンポのあるプログラムで心も体も活性化し、あっという間に楽しい時間が流れました。音楽が持つ力の大きさを改めて感じたひと時でした。

