

# うばどう



7/28 ラジオ体操

令和7年8月1日  
第191号

発行 姥堂地区公民館

Tel/Fax 27-4106

mail:k.uba@city.kitakata.fukushima.jp



## 地区公民館だより

### イケおじ塾



美味しい料理や小物をちゃちゃっと作り、アウトドアもお手の物。ファッションセンスもなかなか良くて、歴史も面白く語ってしまう…そんな“イケおじ”を目指します。栄えある?!第一期生の募集です!

- 日時&内容● 10:00~11:30 (変更の回あり)
  - ① 9月2日(火) お洒落な小物づくり:ポーセラーツ
  - ② 9月10日(水) 裏磐梯でハイキング
  - ③ 11月10日(月) 美味しいコーヒーの淹れ方
  - ④ 12月2日(火) ~ただいま考え中~
  - 定員● 10名
  - 年会費● 2,000円 (実費負担あり)
  - 対象● イケおじを目指す世代の男性
- \*8月20日(水)まで姥堂地区公民館へお申し込みください。

### UBADO美魔女への道

Uつくしさを内面から!  
BAランスのとれたココロとカラダ!  
DOんとこい!美魔女は度胸!  
千里の道も一歩から。美魔女への道、さあ、一緒に踏み出しましょう!



- 日時&内容● 10:00~11:30 (変更の回あり)
  - ① 10月10日(金) 布ぞうり作り
  - ② 11月28日(金) クリスマスのリース
  - ③ 12月19日(金) お料理系
  - ④ 1月30日(金) ココロとカラダを整える(仮)
  - 定員● 10名
  - 年会費● 2,000円 (実費負担あり)
  - 対象● 美魔女を目指す30代~50代の女性
- \*9月19日(金)まで姥堂地区公民館へお申し込みください。

宿題やろう!



夏休みだよ!

### うばどう kids 探検隊

早寝早起き!



7月24日(木)、うばどう kids 探検隊 20名は、福島市の「ヤクルト福島工場」と「四季の里」を探検してきました。探検隊のこけしは作品展示会に出展しますので是非ご覧ください。個性際立つ傑作揃い踏みです!

キャー  
風つよーいっ!!



工芸館さんご厚意で涼しいロビーでお弁当タイム。「おやつも食べていいですか〜?」



みてみて!  
こんな顔になった!



徹底された衛生管理を体験中

### 裏磐梯 de 健康ハイキング

五色沼周辺を歩きます。歩きやすい服装でご参加ください。



- 日時● 9月10日(水) 9:00~15:00
  - 定員● 15名
  - 参加費● 無料 ※食事代は自己負担
- \*9月3日(水)まで姥堂地区公民館へお申し込みください。

熊鈴鳴らして歩きましょう!

8/1はホシツラ  
カンサツカイ  
ヤッテルヨ★

ケンコウハイキングも  
ポシェウチュウ!



**姥堂&堂島合同吟行**  
俳句教室では須賀川方面へ吟行に出かけました。笑顔から充実度が伺えますね！来月の俳句が楽しみです。



七月九日(水)



**脳トレ教室**

蓮沼純子先生のシナプソロジー。カラダもアタマも大いに使ってシナプスを繋げました！ちょっと難しいがちょっといい！

7月1日(火)

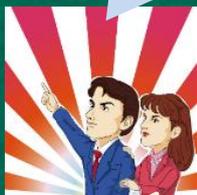


**公民館講座活動報告**



七月二十三日(水)

**あやめ大学&むつみ学級**  
「ロコモに負けず元気・長生き・運動器！一健康寿命延伸のためにできること」と題して理学療法士の遠藤達矢先生に講演いただきました。「運動は万能薬です！続けましょう！」



いいわね！

**太極拳ゆったり体操**

体操の後に栄養指導で1日3食のバランスの良い食事と栄養について学びました。「1日のたんぱく質は両手のひらにいっぱいですよ！」皆さん、とれていきますか？



7月2日(水)

**8月&9月上旬の姥公予定**

8	1日(金)	ようさいくらぶ(自主サークル)	10:00~	
	"	真夏の夜空をみてみよう!	19:00~	
	2日(土)	書道教室	9:30~	小中学生
	6日(水)	パークゴルフ教室	9:30~	高郷PG場
	"	太極拳ゆったり体操	13:30~	
	8日(金)	21世紀シアター「うたとあそびとおはなしとこと」	10:30~	舞台劇
	9日(土)	グラウンドゴルフ教室	9:00~	
	18日(月)	クラフトバンド教室	9:30~	
	19日(火)	いい感じの漢字教室	9:30~	ストラップ制作
	20日(水)	俳句教室	9:30~	
	"	太極拳ゆったり体操	13:30~	
	22日(金)	ようさいくらぶ(自主サークル)	10:00~	
	23日(土)	グラウンドゴルフ教室(自主練習)	9:00~	
	"	書道教室	9:30~	小中学生
	25日(月)	あやめ大学&むつみ学級	10:00~	会津型うちわ制作
	28日(木)	パッチワーク(自主サークル)	10:00~	
9	2日(火)	イケおじ塾	10:00~	ポーセラーツ
	3日(水)	あやめ大学&むつみ学級	10:00~	こども園と交流会
	"	太極拳ゆったり体操	13:30~	
	5日(金)	脳トレ講座	10:00~	
	6日(土)	書道教室	9:30~	小中学生
	10日(水)	健康ハイキングwithイケおじ塾	9:00~	裏磐梯

熱中症予防に水分補給の飲み物をご用意ください



**みんなで作る  
塩川町文化祭**

**参加者募集!** 合わせてボランティア募集中

作品展への出展のほか、ステージ発表、フリマやハンドメイド、軽食の販売などしてみませんか?



★日 時:11月1日(土)・2日(日)

※詳細は実行委員会で決定

★会 場:塩川体育館、塩川総合支所周辺

★参加料:無料

詳しくは塩川町文化祭実行委員会事務局(塩川公民館☎27-4174)までお気軽にお問い合わせください。



出店イメージ

●編集後記~ヨシエのつぶやき~●

「毎日暑いですねえ…」ついつい口につくこのセリフ。どうしたら涼しく暑い夏を乗り切れるか?エアコンや扇風機は勿論!保冷剤や冷却シート、手持ちファンも大活躍。かき氷を食べる!もあり。怪談話…これもまた。芳香剤に清涼感のある香りを活用するのもいいかもしれません。夏向きはミント。ミントに含まれるメントールは、神経に作用し、冷たさを感じさせるため、夏におすすめの香り。ペパーミントの香りを嗅ぐことで体感温度が4度下がるというデータもあるとか。工夫して暑い夏を元気に乗り切りましようね…に、しても暑いです(泣)