

集い・交わり・語らい・楽しむコミュニティゾーン

# 伯耆しあわせの郷だより

【発行】 伯耆しあわせの郷 ☎ 26 - 5581 <http://www.shiawasenosato.jp>  
 指定管理者 旭ビル管理株式会社



今年の倉吉市はとりわけ大雪です。当館のイベントホールは屋根からの落雪で一杯になっています。

「四月からの教室受講生を募集します」  
 昨年12月末から新年にかけて倉吉市内を中心に大雪に加えて新たなオミクロン株の流行で再び先行きに暗雲が垂れこめてきました。しかし重症化しにくいので、2類から季節性インフルエンザと同じ5類に変更し、社会生活への影響を少なくする時期が近づいているのでしょうか。  
 さて、今月は来年度の教室募集の時期となりました。今年の募集では「ソーイング教室」を新教室として準備しました。タンスに眠っている着物をリメイクして洋服として着ることが出来る技能などを目指しています。また、書楽展を皮切りに当館で開催している50余りの教室のうち、スポーツ系教室を除く文化創作系教室の作品展示会を2ヵ月余りにわたって開催します。どうぞご来館の上、ご鑑賞いただければ幸いです。  
 今年も試練を超えてにぎやかな施設づくりを現でできるよう努めてまいります。

## 受講生募集

※申し込みは、2月1日（火）から先着順にて受付け、定員になり次第締め切ります。

※受講料は初回前納。納入された受講料は原則返金いたしません。

※受講料のほかに材料費などが必要です。

教室名・講師	日時	回数	定員	受講料
みそ作り教室①② 神野 恭子さん	① 2月19日（土） ② 2月25日（金） 13:00~16:00	どちらか 1回	各15名	600円 (要材料費)
韓国料理を作ろう！ 「チャプチェ他」 調理師 西尾 春代さん	2月20日（日） 10:00~13:00	1回	25名	600円 (要材料費)

## 無料体験教室開催

民踊教室	水墨画・日本画教室	煎茶教室	3B体操教室
3月3日（木） 13時~14時 10名	3月13日（日） 14時~16時 15名	3月25日（金） 13時~14時 10名	3月31日（木） 10時15分~11時45分 10名

＊＊今月の休館日＊＊ 2月7日（月）、14日（月）、21日（月）、28日（月）

# 令和4年度4月開講教室 受講生一斉募集

※ お申し込み・受付方法については、右ページの[受講お申し込みのご案内](#)をご覧ください。

☆受付開始日①:2月8日(火)午前9時～

↓下表の16教室が対象です。

(受講料は、保険料込の金額です。)

教室名(講師)	日時	期間(回数) 定員(受講料)	教室名(講師)	日時	期間(回数) 定員(受講料)
ハワイアンフラ① (磯江 由美子)	毎週水曜日 13:00～14:15	4月～8月(15回) 20名(9,150円)	ステップアップエアロ ①A(河本 珠紀)	毎週水曜日 9:45～10:45	4月～7月(15回) 25名(9,150円)
ハワイアンフラ② (磯江 由美子)	毎週水曜日 14:45～16:00	4月～8月(15回) 20名(9,150円)	ステップアップエアロ ①B(河本 珠紀)	毎週水曜日 11:00～12:00	4月～7月(15回) 25名(9,150円)
太極拳 (岡本 真由美)	毎週金曜日 10:15～11:45	4月～7月(15回) 20名(9,150円)	ステップアップエアロ ②(河本 珠紀)	毎週水曜日 19:00～20:00	4月～7月(15回) 25名(9,150円)
リフレッシュヨガ① (中原 啓子)	毎週金曜日 14:00～15:00	4月～7月(15回) 35名(9,150円)	ノルディックウォーク (岸田 寛昭)	第2・4水曜日 10:00～11:30	4月～9月(12回) 20名(7,320円)
リフレッシュヨガ② (中原 啓子)	毎週土曜日 13:30～14:30	4月～7月(15回) 35名(9,150円)	3B体操① (前田 泰子)	毎週火曜日 10:15～11:45	4月～7月(15回) 25名(9,150円)
ヨーガ (桑本 聡子)	毎週木曜日 19:00～20:00	4月～7月(15回) 35名(9,150円)	3B体操② (福井 留実)	毎週木曜日 10:15～11:45	4月～7月(15回) 25名(9,150円)
ファーストピラティス (河本 珠紀)	毎週金曜日 19:00～20:00	4月～7月(15回) 30名(9,150円)	3B体操③ (福井 留実)	毎週木曜日 14:00～15:30	4月～7月(15回) 25名(9,150円)
エナジーエアロ (中原 啓子)	毎週土曜日 10:15～11:15	4月～7月(15回) 25名(9,150円)	3Bストレッチ (川内 千恵子)	毎週火曜日 14:00～15:15	4月～7月(15回) 25名(9,150円)

☆受付開始日②:2月10日(木)午前9時～

↓下表の28教室が対象です。

教室名(講師)	日時	期間(回数) 定員(受講料)	教室名(講師)	日時	期間(回数) 定員(受講料)
陶芸① (中村 和雅)	第1土・日曜日 13:00～16:00	4月～9月(12回) 15名(9,600円)	関金陶芸 (太田 博)	第4火・水曜日 13:00～16:00	4月～9月(12回) 15名(7,200円)
陶芸② (中村 和雅)	第1火・水曜日 13:00～16:00	4月～9月(12回) 15名(9,600円)	織物 (福井 貞子)	毎週水曜日 13:00～16:00	4月～9月(20回) 20名(12,000円)
陶芸③ (中村 和雅)	第2火・水曜日 13:00～16:00	4月～9月(12回) 15名(9,600円)	仏像彫刻 (小谷 和上)	第1・3火曜日 13:00～16:00	4月～9月(12回) 20名(7,200円)
陶芸④ (中村 和雅)	第2土・日曜日 13:00～16:00	4月～9月(12回) 15名(9,600円)	竹細工 (伊佐田 祥一)	第1・3木曜日 10:00～16:00	4月～9月(12回) 15名(7,200円)

(次頁へ続く)

(前頁より続く)

パッチワーク (岩本 裕美子)	隔週木曜日 13:00～16:00	4月～9月(10回) 20名(6,000円)	書道 (名越 蒼竹)	第1・3水曜日 14:00～16:00	4月～9月(12回) 35名(7,200円)
和布細工 (明里 美也子)	第2・4金曜日 13:10～16:10	4月～8月(10回) 20名(6,000円)	日用・条幅書道 (名越 蒼竹)	第2・4木曜日 14:00～16:00	4月～9月(12回) 15名(7,200円)
四季のちりめん細工 (明里 美也子)	第3土曜日 13:00～16:00	4月～3月(4回) 15名(2,400円)	煎茶 (森 翠美)	毎週金曜日 13:00～16:00	4月～6月(9回) 15名(5,850円)
やさしい編み物 (石笠 郁)	第1・3金曜日 13:00～16:00	4月～9月(12回) 15名(7,200円)	きもの着付け (田村陽子,仲倉洋子)	第1・3火曜日 13:15～15:15	4月～9月(12回) 14名(7,200円)
料理 (鳥取県調理師連合会)	月2回火曜日 10:00～13:00	4月～6月(6回) 36名(3,600円)	初めてのいけばな (石田 恵子)	第2・4木曜日 10:10～11:30	4月～9月(12回) 18名(7,200円)
写真 (福島 多暉夫)	第1・3土曜日 10:00～12:00	4月～9月(12回) 15名(9,600円)	英会話(初級) (佐藤 恭子)	第1・3土曜日 14:00～15:30	4月～9月(12回) 20名(7,200円)
絵画① (磯江 ちづる)	第1・3金曜日 13:00～16:00	4月～9月(12回) 20名(7,200円)	マレボジャ!韓国語 (大谷 博美)	毎週水曜日 10:30～11:30	4月～9月(18回) 15名(10,800円)
絵画② (田中 廣子)	第2・4金曜日 13:00～16:00	4月～9月(12回) 20名(7,200円)	初めての大人のピアノ (岡崎 仁子)	月3回水曜日 9:30～10:30	4月～9月(15回) 8名(9,000円)
水墨画・日本画 (中川 端月)	第2・4水曜日 14:00～16:00	4月～9月(12回) 15名(7,200円)	民踊 (荒井 富佐子)	第・3木曜日 13:00～15:30	4月～9月(12回) 20名(7,200円)
文芸 (池本 一郎)	第3木曜日 13:00～15:30	4月～9月(6回) 15名(3,600円)	<b>NEW</b> ソーイング (石笠 郁)	第2・4金曜日 13:00～16:00	4月～9月(12回) 15名(7,200円)

## ◇受講お申込みのご案内◇

《申込み・問合せ先》伯耆しあわせの郷  
TEL:0858(26)5581 FAX:0858(26)5633  
E-mail:inf@shiwawasenosato.jp

◎申込み・受付方法【※お申込みの際には、下記をご確認の上、必要事項(受講希望教室名、氏名、年齢、住所、電話番号、託児の有無)をご連絡ください。】

### 《受付開始日》

- 申込方法/電話・窓口・ファックス・メール
- 受付時間/9:00～17:00
- 受付方法/定員を超えた場合は、抽選

### 《2日目以降》

- 申込方法/電話・窓口
- 受付時間/9:00～20:00
- 受付方法/先着順

- 受講料は初回全納です。(納入された受講料は原則として返金しません。)
- 教室によって、受講料のほかに、教材費、材料費、スポーツ保険料などが必要です。
- 託児を希望される場合は、教室申込みの時にご相談ください。(託児料金:お子様1人につき一回200円)
- 受講生が極端に少ない場合、または講師のやむを得ない事情等により、講座を変更または中止になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- お預りした個人情報、他の目的には使用しません。

予告

## 各種教室作品展開催

今年度、各教室で制作された作品を前・後期に分けて展示いたします。受講生みなさんの個性あふれる力作を、この機会にどうぞご覧ください。

前期 2月19日(土)～3月6日(日)

【出品教室】書道教室・仏像彫刻教室・水墨画日本画教室・写真教室・陶芸教室・やさしい編み物教室

後期 3月12日(土)～27(日)

【出品教室】絵画教室・竹細工教室・和布細工教室・織物教室・関金陶芸教室

前後期とも

【会場】伯耆しあわせの郷 展示ホール

【時間】午前9時～午後8時※月曜休館 ただし3月21日は開館、翌22日休館



## 【 消防訓練を行いました 】

12月24日(金)、当施設職員が参加して、消防訓練を行いました。今回は、1階調理実習室付近からの出火の想定で、通報・初期消火・避難誘導の一連の訓練を行った後、水消火器を使って、消火訓練を行いました。緊急時の対応に備え当館

では年2回の訓練を行っています。



## アンケートのご要望にお応えしました

昨年11月に実施したご利用者のみなさまへのアンケート調査でお寄せいただきましたご要望につきまして、2件の改善を実施しました。

○娯楽室のたたみを新しくしました。

○トレーニングルームに椅子を増やしました。



## 編集後記

コロナ禍の影響で屋外に出たり人と会って楽しく食事をしたりする機会が随分と減ってしまいました。そこで心配なのがストレスが溜まりやすくなって健康にまで影響を与えていませんか。当社でも毎年1回、全社員を対象としてストレスチェックを行っています。40%以上の人が何らかのストレスを抱えているという結果になりました。ストレスをためやすい人の特徴として「普通の事を悪くとってしまう、自分の感情でなんでも決めつけてしまいう、こうでなければならぬという完全主義者、自分が悪いと思ひ込みやすい」などがあります。自分の性格で思い当たると感じる人は気を付けてください。ストレスに強くなるには、目標を決めてその目標を達成したときの達成感や爽快感を味わうことが一番ですが、自分なりのストレス解消法を持てば良いと思います。基本となるのは、①規則正しい生活習慣②適度な運動③適切な休息などです。そして当館で行っているスポーツ教室、織物や陶芸・竹細工などの創作活動などではストレスを解消し、心身ともに健康になるプランが沢山あります。