

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



鬼は外
福は内

今年の節分の日（豆をまく日）は2月2日で、立春の日が2月3日となっています。（これは地球が太陽の周りを回る軌道のずれのせいだそうです。）二十四節気の一つ「立春」は特に1年の始まりの日として尊ばれたため、その前日の春の節分の豆まきの風習が残ったといわれています。

まだ雪も残り寒い日も続く2月ですが、新しい希望の季節「春」へのスタートは始まっているのです。皆さんはどのような挑戦や目標を設定されるでしょうか？

伯耆しあわせの郷では、皆さんの挑戦のお手伝いをする「4月開講教室の受講生一斉募集」を開始いたします。

2月4日（火）はスポーツ教室18教室の募集を、2月7日（金）には創作・文化教室28教室の募集を開始いたします。また、無料体験教室も6教室準備しました。

充実した講師陣と施設、リーズナブルな価格でご参加いただける教室を準備して、皆様のご応募をお待ちしております。

受講生募集

※申し込みは、2月1日（土）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
豆腐の生チョコでヘルシーバレンタイン 講師 奥村 美樹さん	2月11日（祝） 13:00～15:00	1回	24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16日（日） 10:00～13:00	1回	36名	600円 （要材料費）
みそ作り 神野 恭子さん	① 2月27日（木） ② 3月1日（土） 13:00～16:00	① ②の どちらか1回	各15名	600円 （要材料費）

今月の休館日

2月3日（月）、2月10日（月）、2月17日（月）、2月25日（火）

令和7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。

☆ **スポーツ教室**
受付開始日 **:2月4日(火)午前9時~**

↓ 下表の18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)
NEW 夜間 女性のためのリンパケアヨガ (桑本 聡子)	毎週土曜日 19:00~20:00	4月~7月(15回) 30名(9,150円)	夜間 女性のためのヨーガ (桑本 聡子)	毎週木曜日 19:00~20:00	4月~7月(15回) 30名(9,150円)
NEW 太極拳 中級 (岡本 真由美)	毎週金曜日 9:30~10:45	4月~7月(15回) 20名(9,150円)	ハワイアンフラ① (ミノアカ タカコ)	毎週水曜日 13:00~14:15	4月~8月(15回) 20名(9,150円)
太極拳 初級 (岡本 真由美)	毎週金曜日 11:00~12:15	4月~7月(15回) 20名(9,150円)	ハワイアンフラ② (ミノアカ タカコ)	毎週水曜日 14:45~16:00	4月~8月(15回) 20名(9,150円)
ベーシックヨガ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)	エンジョイエアロ (中原 啓子)	毎週土曜日 10:15~11:15	4月~7月(15回) 25名(9,150円)
リニューアル ベーシックヨガ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)
ステップアップエアロ① (河本 珠紀)	毎週水曜日 9:45~10:45	4月~7月(15回) 25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)
エアロ&ピラティス (河本 珠紀)	毎週水曜日 11:00~12:00	4月~7月(15回) 25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)
夜間 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)	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)
夜間 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)	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)

☆ **創作・文化教室**
受付開始日 **:2月7日(金)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 (山上 好博)	第4火・水曜日 13:00~16:00	4月~9月(12回) 15名(8,400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土曜日 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水曜日 10:00~16:00	4月~9月(12回) 15名(7,200円)
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)

(次頁へ続く)

和布細工 (明里 美也子)	第2・4金曜日 13:00~16:00	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 (河田智美・田栗礼子)	第1・3火曜日 13:15~15:15	4月~9月(12回) 14名(7,200円)
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)	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) 15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)	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)
写真 (安養寺 亨)	第1土曜日 10:00~12:00	4月~9月(6回) 15名(6,000円)	マレボジャ!韓国語(初級) (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)	初めての大人のピアノ (牧野 和歌子)	月3回水曜日 9:30~10:30	4月~9月(15回) 8名(9,000円)
絵画② (山内 信)	第2・4金曜日 13:00~16:00	4月~9月(12回) 20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)
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)	文芸 (押本 昌幸)	第・3木曜日 13:00~15:30	4月~9月(6回) 15名(3,600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:info@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・FAX・メール・QRコード
- 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・QRコード
- 受付時間/9:00~20:00
- 受付方法/先着順

スポーツ教室受付用 QR コード



創作・文化教室受付用 QR コード



- 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。

無料体験教室受付中 お電話にてお申込み下さい。0858-26-5581

民踊教室	水墨画・日本画教室	ハワイアンフラ①
3月13日(木) 13:00~15:30 先着10名 持ち物 運動のできる服装	3月16日(日) 10:00~12:00 先着15名 持ち物 必要なし・道具貸出	3月26日(水) 13:00~14:15 先着10名 持ち物 運動のできる服装・飲み物
3B 体操教室②③	3B ストレッチ教室	やさしい編み物教室
3月6日(木)・13日(木) 先着10名 ②10:15~11:45③14:00~15:30 持ち物 運動のできる服装・上履き 都合の良い日時をお選びください 2週連続体験もできます。	3月18日(火)・25日(火) 14:00~15:15 先着10名 持ち物 運動のできる服装・上履き 都合の良い日時をお選びください 2週連続体験もできます。	3月7日(金)・21日(金)いずれか1回 13:00~16:00 先着10名 持ち物 特に必要なし コースターを作ります。

太極拳を楽しみながらレベルアップ！

新 太極拳 中級

NEW

レベルアップして太極拳をもっと楽しく！

太極拳は中国の武術であり、健康運動です。まずゆっくりと身体をほぐしてから気功で身体を温め気血の流れをよくし、代謝を高めます。

基本をマスターしたら、42式、扇、剣など少しずつレベルアップ！ますます太極拳が楽しくなりますよ！

さあ、やってみましょう！

曜日 毎週 金曜日
時間 9:30~10:15
料金 9,150円(保険料込)
回数 15回
定員 20名
講師 岡本真由美
中国華武功夫中心武術準高級教員
中華武術華華俱樂部代表



身体と心を癒し、週末の疲れをリセット

新 女性のためのリンパケアヨガ

NEW

木曜の夜に開催中の人気教室「女性のためのヨガ」教室の姉妹教室を土曜の夜に開催します。

1日の終わりに緊張した身体を呼吸とポーズで整えていきます。むくみの解消だけでなく疲労回復など体の様々な苦情解消にも期待できます。初めての方でも安心して受講いただけます。ぜひ一緒に

曜日 毎週 土曜日
時間 19:00~20:00
料金 9,150円(保険料込)
回数 15回
定員 30名
講師 桑本聡子
インド中央政府・科学技術省公認
スワミ・ヴィバーカナダヨーガ
研究財団(VYASA) ヨーガ・インストラクター



はこた人形ストラップ
6500円(税込)
当館受付にて販売中！

倉吉市の代表的な伝統工芸品「はこた人形」は、子どもの無病息災の御利益をもたらすお守りとして江戸時代から伝わり市民に親しまれています。昨年11月、民泊&カフェ「Bay Home みるか」が企画したストラップが完成し日本海新聞に掲載されました。当館でも一個6500円で販売しております。なお、売上金の一部は、しだれ桜の維持に役立させていただきます。

はこた人形ストラップ販売中

ヘルストロン有料化のお知らせ

この度、伯耆しあわせの郷では、現在使用中のヘルストロン機器の保守サービス終了に伴い、新型機種を導入し、ヘルストロンの利用を、有料サービスとさせていただきます。これに伴い、以下のように変更内容をご案内いたします。

新型機種導入日
令和7年2月19日(水)
2月18日(火)は入替作業の為休止

料金 20分間
100円(税込み)

【予告】各種教室作品展開催
当館教室で受講されているみなさんの創作活動の成果を発表する「各種教室作品展」を開催します。多様な分野の作品を一度に鑑賞できることから、市民の皆様にも好評をいただいております。
・前日程 令和7年2月15日(土)~3月2日(日)
・参加教室 陶芸、仏像彫刻、やさしい編み物、ソーイング、書道、日用条幅書道、水墨画日本画、写真
・後日程 令和7年3月8日(土)~23日(日)
・参加教室 織物、竹細工、和布細工、絵画、レザークラフト自主、関金陶芸
・時間 午前9時~午後8時 各最終日午後3時閉場
・休館日 2月17日(月) 25日(火) 3月10日(月) 17日(月)

編集後記

先日、スマホが故障のため、買い換えたのですが、かつては二年周期で買い換えた事が多かったが高価格化と高性能化に伴い、長く使用する方も増えてるのでは？結局スマホの寿命はどの程度なのかという点。国内では二年で買い替えるのではなく、四年以上使い続ける人が増えてるそうです。内閣府の調査によると、平均使用年数は4.4年で十年前は3.2年、二十年前は2.2年だそうです。二年での買い替えは十年以上前の交換周期のようです。

買い替え理由の一位は「故障」で全体の四割近く。二位は、「上位品目への移行」二割のため、新しい機種が出たから買い換えるよりも壊れたから仕方なく買い換えた人が多い事が分かります。現在では、二年周期で買い換えなくてもスマホは性能的に十分であると言えるでしょう。「四年での買い替え」が新しい買い替えのスタンダードになりつつあると考えられますね。中古スマホが再度市場に流通するなどして、一台のスマホそのものは長く使用される可能性が高いようですね！

M