

令和2年12月発行

箕輪町 公民館だより



発行: 箕輪町公民館 ☎79-2178

おやし学級: まどふきボランティアと 助け合いゲーム(社協出前講座) 11月6日

【助け合いゲーム】

- 助けてほしい仕事が書かれたカードを5種類選ぶ(買い物・ごみ出し・草取り…)
- グループの人に手伝ってくれないか依頼する。
- 受け入れる、または理由を言って断る。
- 感想を発表しあう。

【やってみての感想】

- 今の所は何とかやれているが病気になったらわからん。
- 体力はあるが意欲がなあ、むむむ……。
- 相手のことを考えると言いにくいし、迷惑をかけられねえし。
- 隣の家も困っているかも。頼み上手、頼まれ上手に。



＜150枚のカードを広げる＞



＜助けてほしい仕事を5種類選ぶ＞



＜年の割にできることが多いぞ＞



＜手伝ってよ ちょっと無理…＞



＜頼んでみてどうだった？＞



＜相手によっては頼みにくいし＞



＜体力はあるが意欲の面が…＞



＜たのみ上手たのまれ上手も考えて＞



＜講師は社協のお二人＞

ふきはら大学:3B体操

11月11日



<ウォームアップ 念入りに>



<大きく体を動かしましょう>



<ベルは軽い、体はかたい…>



<グウッと伸ばすと気持ちいい>



<ひも状のベルト>



<背骨は伸ばしましょう>



<先生、腰・肩・肘が一直線！>

3B体操とは

ベル(Bell 空気を入れた8の字型のクッション)、
ベルト(Belter ゴムの輪をつないでベルト状にした
ひも)、ボール(Ball) の3種類の器具を使った、赤ち
ゃんからシニアまで誰にもやさしい健康体操です。

けやき学級:ギターにあわせて

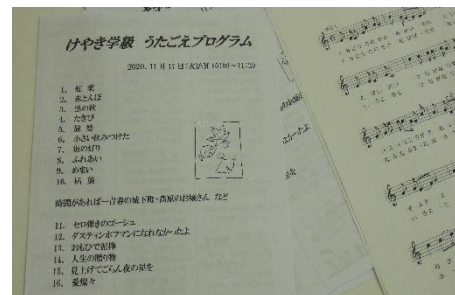
楽しく歌いましょう 11月17日



<班長さんのご挨拶>



<シンガー・ソング・ティーチャー>



<先生手書きのプログラム>



＜マスクをしながら窓をあけて＞



＜先生のトークに引き込まれ＞



＜先生のCDはみかしら…＞

ふきはら大学院: ニュースポーツ

11月24日



＜講師は文スポ課の2人＞



＜ポッチャ 的玉ねらって投げます＞



＜スマートボール スティックで打ち＞



＜穴に入ると最高5点＞



＜ようくねらってエイッ! (全集中)＞



＜“3密”以上です、お見事＞



＜ミラクル ショットに拍手!＞



＜こんな感じでどう? う〜む…＞



＜あらあら、どこへ行くの…＞

なでしこ学級:おやき作り 11月26日



＜上古田おばちゃん会の先生＞



＜先生お手製の具 Goo(d)!＞



＜中力粉と重曹をあわせてふるい＞



＜砂糖湯に入れてよく練！＞



＜耳たぶ位になったら 30 分ねかす＞



＜親指の腹を使って薄くのばし＞



＜具をのせて包む＞



＜蒸し器の中で 13 分＞



＜みごとにふくら おいしそう＞