

応援します！余暇の過ごし方

～さあ一歩踏み出しましょう～

市生涯学習課・伊奈公民館・谷和原公民館では、余暇を「いきいき」と過ごしていただくために、各種講座や講習会（広報4月・9月号で募集）を開催

動している文化的各種団体を紹介し、会員拡大等のサポートも行っていきます。
さあ一歩踏み出しませんか？余暇を「いきいき」と過ごすための「趣味さがし」「楽しみさがし」に…。見学・体験コースを左表のとおり開催しますの

場所	サークル	開催日時	サークルからのメッセージ
谷和原公民館	写真	4/8(木)午後1時30分	自然に触れ、レンズを通し自然をキャッチ。アクティブに活動しています。
	絵手紙	4/8(木)午前10時	「下手でいいじゃない」を基本に、今をとらえメッセージを楽しく描いています。
	水彩画	4/14(水)午前10時	水彩画の穏やかさ・柔らかさを楽しんでいます。
	パステル画	4/28(水)午前10時	やさしいタッチのパステル画や、いろいろな技法の絵にチャレンジ中です。
	書道	4/15(木)午前10時	今静かなブームの書道。心静かに…温かく、そんな雰囲気です。
	コーラス	4/20(火)午前10時	スタートは野口雨情でした。心とむ日本の歌を皆で楽しく歌っています。
	カラオケ	4/16(金)午前10時	「演歌は任せて！」とばかりに…活動しています。
	ハーモニカ	4/21(水)午前10時	ポケットの中のオーケストラといわれるように、たくさん音を出せる楽器です。懐メロをただ今練習中。
	ボクササイズ	4/21(水)午前10時	「運動不足解消」をキーワードに、ボクシングとエアロビクスを組み合わせたエクササイズです。
	フラダンス	4/28(水)午後1時30分	軽快なハワイアンにのって「アローハ！」とにかく楽しく、ストレス解消を！
	太極拳	4/13(火)午後1時30分	成人病やメタボ予防のために良いですよ！その関係か50代以降の方の参加者が多く見受けられます。
	韓国語	4/10(土)午前10時	身近な国、韓国。そしてあこがれの韓流スター。まずは、簡単なおあいさつから…。
	俳句	5/15(土)午後1時30分	「赤とんぼ 筑波に雲もなかりけり」正岡子規。余計なものはいりません。五七五で表現してみましょう。
	短歌	4/10(土)午後1時30分	京に都があったころより歌われてきた日本の文化。五七五七七の31音で表現します。
	パソコン	4/28(水)午後1時30分	まずは基本から!! スタートボタンから覚えて…「ゆっくり～ゆっくり～」のサークル活動です。
	ビーズ	4/13(火)午前10時	いろいろなビーズを使い、自分のためのアクセサリ作りを楽しんでいます。
	ネオ・ステンド	4/15(木)午後1時30分	タイルをキャンパスとして、樹脂を使い描いていきます。輝きのある作品ができます。
	生け花	4/8(木)午後7時30分	生け花やいろいろな花にチャレンジしています。
	陶芸	4/16(金)午前10時	ベテランが多い陶芸サークルです。大物やおひな様などを作って、バラエティに富んだ作陶をしています。
		4/15(木)午前10時	いろいろな手法で繊細な作品を作っています。
4/14(水)午前10時		主婦を中心としたグループで、実用的な作品を作っています。	
バドミントン	4/8(木)午前10時	日ごろの運動不足やストレスを解消しています。参加者全員「楽しく！」をモットーに活動しています。	
伊奈公民館	押し花	4/3(土)午前10時	草花だけでなく、野菜や果物も押せます。日常の中の身近なもので押し花を楽しんでいます。
	自力整体	4/13(火)午後1時30分	毎日の健康のため、自分で自分の体を整えます。毎回、終わったあとは身体がスッキリ！癒しの時間です。
	切り絵	4/10(土)午前10時	一枚の紙からできる白と黒の芸術を楽しんでいます。ハガキから大物まで、いろいろチャレンジしています。
	ペン字	4/14(水)午前10時	きれいな字を書きたい！からスタートしました。最初は下手で当たり前。上達を目指して活動しています。
	ソフトエアロビクス	4/15(木)午後1時30分	運動不足の解消に！ストレス＆メタボ解消に！「元気に無理なく」をモットーに楽しく活動しています。
小絹コミセン	書道	4/10(土)午前10時	大きな作品（じょうふく）作りにもチャレンジしています。
	水墨画	4/13(火)午前10時	東洋の絵画で、墨の濃淡で描きます。水墨画の繊細さと力強さを楽しみながら学んでいます。
	オカリナ	4/9(金)午前9時30分	素朴な音色を持つ楽器ですが、いつしかこの音色に心が癒されています。

※上記以外にも、いろいろな活動が行われています。詳しいことは、各公民館等までお問い合わせください。

問 谷和原庁舎生涯学習課
☎ 58-2111 (内線8215～16)
伊奈公民館 ☎ 58-5081
谷和原公民館 ☎ 52-2141

地デジの準備大丈夫？

～いま一度ご確認ください～

一戸建ての方

一戸建て住宅で地デジをご覧になるには、UHFアンテナが必要で、UHFアンテナが付いているかどうかを確認しま

しょう。分からない場合は、電気店等にご確認ください。VHFアンテナのみの場合はUHFアンテナ工事が必要です。UHFアンテナをお使いの方は、通常はそのままで受信できますが、調整や交換・追加が必要な場合もあります。

集合住宅の方

集合住宅などで受信障害地域の方は、管理会社や管理組合、大家さんなど、共同受信施設の管理者へお問い合わせください。

改修工事は比較的時間を要しますので、準備をお急ぎください。設備が地デジ対応なら、市販のデジタルテレビまたはチューナーが使えます。

ケーブルテレビの方

ケーブルテレビでご覧の場合、UHFアンテナは必要ありませんが、機器をレンタルするなどの対応が必要な場合があります。地域のケーブルテレビ事業者へお問い合わせください。

問 総務省地デジコールセンター ☎ 0570-070101 (ナビダイヤル) または ☎ 03-4334-1111