

第29回ともしびの里芸能祭

2月2日(日)



武石地域総合センターコミュニティホールで、「第29回ともしびの里芸能祭」が開催されました。美ヶ原飛龍太鼓保存会の皆さんの力強い太鼓の演奏から始まり、歌唱や演奏、体操、ダンスなど様々な演目で計10団体が出演し、魅力あふれる発表を楽しみました。



武石公民館だより

No.106

武石公民館図書室だより

場 武石地域総合センター2階 図 武石公民館 Tel.85-2030
開館時間▶平日9:00~17:00 休館日▶毎週土・日・祝日、本の整理日

新着図書情報



【小説・エッセイ・実用書】

- 猫の刻参り—三島屋変調百物語拾之続— 宮部みゆき/著
- 好井まさおの怪談を浴びる会 好井まさお/著
- 黒部源流 山小屋料理人 やまとけいこ/著
- 青い壺 有吉佐和子/著
- ポップ・フィクション 堂場瞬一/著
- 生きのびるための事務 坂口恭平/著
- 金持ち農家、貧乏農家 高津佐和宏/著
- 糖質オフ1か月+春夏秋冬1週間晩ごはん献立 ほりえさちこ/著

【児童書・絵本】

- こけしぞろぞろ まつながもえ/著
- にくのくいーん はらぺこめがね/著
- ねぞうプロレス ひらぎみつえ/著
- ライオンのくにのネズミ さかとくみ雪/著
- たれてる 鈴木のりたけ/著
- 月のサバイバル 洪在徹/著
- だあれ?だあれ?のひなまつり えがしらみちこ/著
- ひみつのおすしやさん 黒岩まゆ/著

図 武石公民館 Tel.85-2030

地域元気講演会開催

2月21日(金)



小沢根の「和とろん」さんを講師に迎え、実技を交えながらお話をいただきました。心地よい音楽とともに、ゆったりとした時の流れを感じながら深呼吸、仕事の合間に、椅子に座った姿勢でもできるストレッチや運動。和やかな雰囲気の中、優しい語り口で体の仕組みや、整え方など自分でできる心と身体のケアを学びました。

参加しての感想

- 「体のケアを続けることが大事だと思った」「リラックスできてよかった」
- 「大変ためになりました」「呼吸法が相当良かった」
- 「普段動かすことのない筋肉がほぐれた」「とても分かりやすかった」
- 「呼吸の大切さがわかりました」「指先も肩も暖かくなって血の巡りを感じた」

研修会での資料が必要な場合は、地域振興課まで、お問い合わせください。

【問】地域振興課 Tel.85-2824

