

# 令和4年度 おおしま女性セミナー

『チャレンジ精神でポジティブに！』を  
テーマに一年間を通して  
楽しくチャレンジしてきました。



# 路線バスの乗り方講座とクリーンセンター見学



大島公民館から路線バスに乗って  
“路線バスの乗り方講座”を受けながら  
館林クリーンセンターへ 🚌≡3



新しくなった館林クリーンセンターで  
館林市内のゴミ現状を学び、施設内を  
見学させていただきました。



↓  
↓



市内のゴミの収集場所（プラットフォーム）見学  
やはりゴミの臭いはかなりします。  
しかし、空気のカーテンで外には漏れない！  
素晴らしい！！

※ゴミの削減に努力しなければ(´・ω・´)!!

# \* \* \* 初夏を彩る寄せ植え \* \* \*



植物の特性や育て方、プランターに  
植えこむコツを教えてもらっています。



皆さん、真剣にお花を選んでいきます。



植え付けに入ったら皆さん早いです。( ^▽^ )



きれいな寄せ植えが完成しました！



# \* \* \* 現 地 学 習 会 (三野谷女性セミナー合同) \* \* \*

## 「宝徳寺、群馬県立近代美術館、ガトーフェスタハラダ」

桐生市「宝徳寺」： 静かな境内で緑の床紅葉に感動し、風鈴まつりで季節を感じ心を癒してきました。



群馬県立近代美術館： 「うるわしき薔薇」を学芸員の方の解説で鑑賞した後は自由見学で皆さんおもいおもいの作品のもとへ…感性をピッカピカに磨いてきました。



ガトーフェスタ・ハラダ： 工場でラスクが出来上がるまでの工程を見学させていただきました。

\* \* \* 女性セミナーオープン講座 \* \* \*

心と体をリフレッシュ！「ラジオ体操&落語」



ラジオ体操第二の動作のポイントを学びました。



納涼落語…

「死神」を…披露し…て…い…ただ…きま…



# \* \* \* 筋膜リリース体験 \* \* \*

筋膜リリースとは???

筋膜（筋肉や内臓を覆っている膜）のよじれやねじれを解消して、正しい筋と筋膜の伸長性と筋肉の動きの回復を促すことで、自分で身体のバランスを整え、身体を軽く感じられるようになり、継続することで身体の良い状態を保てるようになるそうです。

\* 筋膜リリース体験前の体の状態を確認してから・・・

整体師である講師指導の下、各自の体調に合わせてミラクルボール（専用のボール）2個の上でゴロゴロ～！



\* 筋膜リリース体験後の体の状態を確認・・・

体が軽くスッキリ！皆さん良いお顔に(\*^-^\*)なっていました。

フェイスタオルを使って股関節の運動



呼吸を整え終了



★ 女性セミナーから、**筋膜リリース「みらくる」**自主活動団体ができました\(^o^)/

興味のある方は大島公民館までお問い合わせください。

# \*\*\*ペーパーキリング\*\*\*

細くカットされた色紙を専用の道具を使ってクルクルクルクル〜🌀🌀🌀〜

○や💧等のモチーフをいっぱい作って、色紙に貼った写真の周りに皆さん花を咲かせ  
素敵なフォトフレームが完成しました。

おおしまギャラリーで2週間展示してたくさんの方に観ていただきました。



# \* \* \* パン教室 (シュトーレン) \* \* \*

12月の講座はパン作り (シュトーレン) です。  
季節を感じるパンを講師の先生に選んでもらいました。  
シュトーレンの由来や食べ方を説明していただいてから、パン作り開始です。

材料と作り方の説明後、先生に見本を見せていただきながら

粉を練り・・・



発酵をさせて・・・  
形を整えて・・・



焼けたパンに粉糖で  
白くお化粧して  
できあがり。



\* \* \* 初笑い！おおしま寄席 \* \* \*

新年、最初の講座は…

笑顔で始まる2023！！ 笑う門には福来る～(\*^▽^\*)



出 演

落 語 … 三松亭 小松

獅子舞 … 岩崎 雄一

マジック … 秋風オータム

落 語 … 三松亭しば楽



# \* \* \* 足 育 講 座 \* \* \*

## ～ 足 と 靴 の お 話 ～

- 足の成長
- 足に合った靴を履く
- 靴をきちんと履く
- 足年齢を上げないために

等をテーマに、映像とサンプルを用いてお話を頂き、靴の履き方や、歩き方を実際に体験しながら楽しく学ぶことができました。



普段履きの靴が自分の足に合っているかチェックしてもらってます。



正しい靴の履き方を教えてもらい  
皆さん履きなおい



正しい歩き方  
背筋を伸ばして、お尻、おなかを  
意識してモデルさんになった気分  
で1・2・1・2…

# \* \* \* 簡単ポシェット作り \* \* \*

今年度最後の講座です( ;▽; )

学級長が講師となり、学級生同士で和気あいあいと手作りバッグを作りました。



ポシェットとエコバックで作るものを選択してもらいました。

皆さんエコバックを選び、完成させました。さすが主婦でねえ～。

「ご主人様のも作らないと！」とご帰宅されたかたも・・・(^▽^)

令和4年度 おおしま女性セミナー 楽しく閉級いたしました。