

毎日生き生き

過ごしていますか

ストレスの多い現代に、あなたは自由な時間をどのように過ごしていますか。毎日を楽しく、生き生きと暮らしていくために、もう一度、自由時間の過ごし方をご家族みんなで考えてみましょう。



中央公民館の書道サークル

公民館・カルチャースクールも大盛況

中央公民館では社交ダンス、フォークダンス、俳句、書道などのサークルが多く活動しています。参加者数では、吟詠詩舞、歴史散歩、「小さな親切運動」などのボランティア、一般教養、フォークダンスの順。その他には、オカリナ、朗読奉仕、ミュージカル、盆栽など、100ものサークルがあるそうです。

一方、民間のあるカルチャーセンターによると、年代別参加者では50歳以上が一番多く、続いて20歳代、子どもの順。30歳・40歳代の方は子育て世代のために少ないようです。講座別では、クラシックバレエ、淡彩画、フラメンコ、絵手紙などが人気。男女別では、圧倒的に女性が多く、全体の4分の3を占めています。

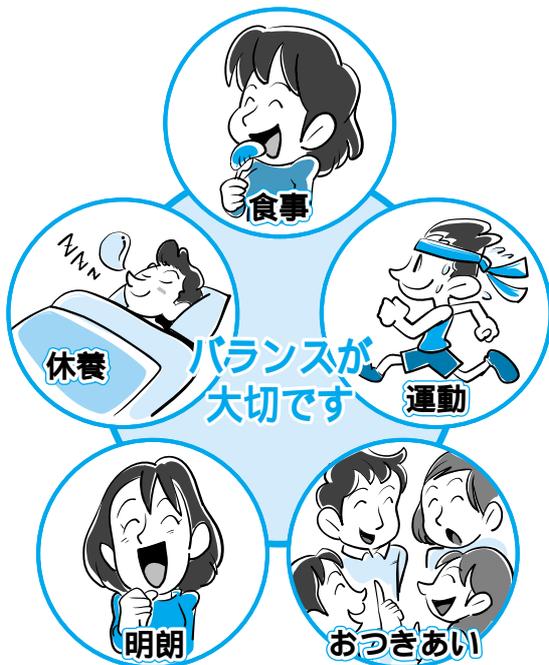
生き生きと健康に暮らす秘けつ

人それぞれ、いろいろな生き方や暮らし方、趣味・生きがいがあります。今回は自由な時間をいかに楽しく、有意義に過ごすかということを考えてみました。あなたは、元気に暮らすために何をしてみたいですか。「大変だが、素晴らしいといえる人生を送りたい」。アメリカの小説家・リチャード・バックの言葉です。もう一度、趣味、生きがい、楽しみを探してみませんか。

市民編集委員から

今回は毎日を楽しく、明るく、元気に過ごすためのヒントを考えてみました。皆さんの感想やご意見などをお寄せください。

問い合わせは広報広聴課 890-6642へ。



わたしたち市民編集委員の趣味公開

大崎 = トールペインティング。生活の中で絵を楽しむ
岡村 = 料理。今日も愛する家族のために 柿本 = 育児。
英語やリトミックを学びながら子育て 金本 = 草木染め。
花や草木から優しく神秘的な色が 寺沢 = スイミング。
泳いだ後は全身すっきりと 三輪 = 論文検索。科学研究の進度をチェック