

# コミセンだより おしおえ

発行：小塩江コミュニティセンター（旧小塩江公民館）  
〒962-0711 須賀川市塩田字中丸木 85 Tel:89-1005 Fax:89-1006  
E-Mail: oshioe@city.sukagawa.fukushima.jp



## 2月号

(第370号)  
令和8年2月1日  
発行



よいしょ！よいしょ！と元気に餅つきをしました

### 1 / 18 (日) あおば町三世代交流

1月18日(日)、あおばふれあい館で「2026新春三世代交流会」が開催され、町内から多くの皆さんが参加しました。みんなで力を合わせて石臼でついたお餅は「つゆ餅」「あんこ餅」「きなこ餅」「のり餅」にして参加者の皆さんに振る舞われ、美味しいお餅を味わいながら交流を深めていました。子どもたちは、けん玉やコマ回し、だるま落としなどの昔遊びに挑戦し、元気いっぱい楽しんでお餅がみられました。さらに、モルック体験コーナーも設けられ、世代を超えて笑顔が広がるひとときとなりました。

### 1 / 22 (木)

### 成人教育講座④& 宇津峰ときめきカレッジ⑧

1月22日(木)、理学療法士の廣田智さんを講師に迎え、「かんたん体操」を開催。前半は体をほぐす運動、後半は筋肉を鍛える運動に取り組み、腕を上げる動作や軽いスクワットなど、日常の動きや隙間時間でも実践できる体操を教えてくださいました。無理なく続けられる内容に、参加者の皆さんは楽しみながらいきいきと体を動かしていました。



### 1 / 23 (金)

### エクササイズ教室①

全2回に渡り開催する「エクササイズ教室」の第1回を1月23日(金)に、小塩江コミュニティセンター大会議室で開催。市内にある疾病予防運動施設IBEXの過足咲恵子さんを講師に迎え、主に有酸素運動や筋力トレーニングを中心に実施。講師の元気な掛け声に合わせて、楽しくエクササイズを体験しました。第2回は、運動施設IBEXでの開催を予定しています。

