



3月12日（水）12時半～  
13時に中央公民館彦三館職員有志によるスペシャルライブを含む楽器演奏のライブステージをお楽しみください。

4月4日（金）には、金沢ひびき会と草笛愛好会によるコラボライブを開催します。多くのみなさんの来場をお待ちしています。

### ランチタイム・オンステージの3・4月スケジュール

ステージ内容	日程	開催場所
中央公民館彦三館職員有志によるスペシャルライブ	3/12(水)	彦三館 第1研修室
金沢ひびき会と草笛愛好会によるコラボライブ	4/4(金)	彦三館 玄関ロビー

開催時間は、12:30～13:00です

今まで、スマホ講座第1弾～第3弾の3回開催し、大好評のうちに終了しました。第4弾は、実際の操作により「楽しさ」や「便利さ」を体験する講座です。音声入力システムによるインタークレーブを含む楽器演奏のライブステージをお楽しみください。

#### 第4弾スマホ講座開催日程

回数	日程	講座内容
第1回	3月3日(月)	実機を触りスマホの「驚きの操作感」を実感
第2回	3月17日(月)	「スマホならでは」の毎日使える機能を体験
第3回	3月24日(月)	LINEのトークからビデオ通話まで、まるごと体験
第4回	3月31日(月)	LINEのトークからビデオ通話まで、まるごと体験

受講時間[午前10:00～12:00(2時間)]、定員[20名]、受講会場[第2会議室]、受講はおひとり2回迄です。講座の詳細内容は、掲示板あるいはHP(ホームページ)を参照ください。講師3名が講座を担当し、専用機材を使用します。但し、各自のスマホは準備ください。申込方法は、申込書を高砂同窓会事務室へ直接提出をお願いします。先着順で、電話での申込は、出来ません。

式典・表彰式では116名の藤農照一クラス会長が公民館永年勤続役職員十年の方々98名を代表して表彰状を開催されました。第1部の第2部では公民館活動発表とということで、犀川、湘南公民館が日頃の活動成果について発表され、第3部された代表14サークルが選抜



頃の練習の成果を発表し、中央公民館から高砂ががき懐メロクラブが揃いの法被姿で日頃の練習成果を存分に発揮し、会場から大きな拍手喝采を受けていました。

本大会は公式ホームページで一般公開しており、文化ホールでの開催模様に化ホーリーが開催されています。創作作品展は地区公民館61館、中央公民館から6グローリーが開催しており、高砂同窓会から高砂手編みサークル、高砂紙細工グループ、高砂レザークラフトサークルの3サークルが素晴らしいアート作品を展出

以下のURLを直接入力してください。  
URL:<https://www.kouminkan-fair.com>  
あるいは「検索画面」で「金沢市 公民館フェア」と入力し、最初に表示されます。

お願いしま

日まで公開していま

していきます。

ぜひご覧ください。

ありがとうございます。

## 繰り返し繰り返しの学習を

パソコンクラブ会長  
111期3組 新保 信子

令和2年10名で創立したパソコンクラブは、会員数も少しずつ増え20名前後でしたが、令和6年4月にはこれまでにない12名の新入会員で31名となり、教室がほぼ満席状態です。

パソコンに興味を持つ理由としてコミュニケーションだけでなく、ボランティア活動やサークル活動にパソコンを活用したい。新しいことを学ぶ楽しさ、ボケ防止、生きがいといった自己実現のためとの意見がありました。これまででは講師の

先生は3名でしたが、新たに1名の先生が加わり、現在は4名の先生になりました。

2時間の講義内容は、はじめ約30分はスマート講習でQRコード・検索方法・スマホの写真をパソコンへ移動・能登半島震災後は身を守るために所在地知らせなどの学習をしました。パソコンの講義では「WORD」「EXCEL」「POWERPOINT」の3冊の教本を使用し、順序良くゆっくり

と何度も繰り返しての学習。その他にパソコン性能確認・ラベルや名刺・年賀状作成など計画を立て学習しています。

「作品発表会」は会員同義と、理解出来るように個々に応じて、丁寧に指導していただいております。

重いパソコンを抱え、背負い、教室に入る高砂パソコンクラブ会員。これからもみんなで楽しみながら、明るく、賑やかに、繰り返し繰り返しの学習。「継続は力なり」を心に刻み、学び続ける姿勢を大切にしていきたい。

O B生きがい会副会長  
106期3組 蟹 健正

O B生きがい会では、毎月外部講師による「学習会」を行なっています。2月は、「健康寿命を延ばすための軽運動のすすめ」と題して、金沢学院大学藤原勝夫教授より講義を頂きました。当川西会長挨拶の後、藤原先生より、色々のデータに基づき、「立ち」・「歩く」が健康の源、高齢者の健康増進には、軽運動を通じて、筋力、心臓血管、脳活動の各能力を総合的に高めるこ

## 【2月学習会】軽運動で健康寿命を延ばす！

とが必要】のお話があり、軽運動の大切さへの理解を深めました。

次いで、同大学の清田教授を交えた各種運動やトレーニングの実技があり、実際に体を動かしてみました。

O B生きがい会副会長  
抹茶クラブが1月27日午前11時から初茶会を開催しました。講師は、中川宗邦（そうほう）先生です。抹茶クラブの会員数は約30名で、毎週月曜日と火曜日の午前と午後の週4回に先生より指導を受けています。先生ひとりが指導できる限界が1回当たり8名との事で、ほぼ満員となつ

ています。抹茶クラブがおもてなしをお茶会でおもてなしをする側の席主のことを亭主といいます。亭主に一番近い場所に座る人は「正客（しょうぎやく）」と呼ばれていました。茶道に身を置くことで心が落ち着きます。自分のことだけでなく、周りへの気遣いやお互いに優しさを持った空間です。

## 抹茶クラブが初茶会を開催

（月）午前11時から初茶会を開催しました。講師は、

中川宗邦（そうほう）先生です。抹茶クラブの会員数は約30名で、毎週月曜日と火曜日の午前と午後の週4回に先生より指導を受けています。先生ひとりが指導できる限界が1回当たり8名との事で、ほぼ満員となつ

ています。抹茶クラブがおもてなしをお茶会でおもてなしをする側の席主のことを亭主といいます。亭主に一番近い場所に座る人は「正客（しょうぎやく）」と呼ばれていました。茶道に身を置くことで心が落ち着きます。自分のことだけでなく、周りへの気遣いやお互いに優しさを持った空間です。

## ダンスサークルの紹介

ダンスサークル副会長  
110期2組 今川静夫

芸発表会に出演、看護学生

6名の臨地研修受け入れ、12月にクリスマスダンスパー

ティの開催などです。

現在は男性8名、女性18名合計26名での活動となっ

ています。ぜひ私たちの仲間に加わり、社交ダンスを

お楽しみませんか。ダンスサークル会員一同、皆さんのお入会を心よりお待ちしております。

113期3組 斎藤きよみ

1月21日（火）午後、いよいよ会員26名中12名の参加となりました。

会長の福原さんより能登半島地震について、「復興バランス会総会」が彦三館研修室で開催されました。1班から5班の会員26名中12名の

意見が出されました。議題のひとつでもあつた新役員全員の決定には至らず3月まで延長される事となり、閉会になりました。

パソコンクラブ活動にパソコンだけではなく、ボランティア活動やサークル活動にパソコンを活用したい。新しいことを学ぶ楽しさ、ボケ防止、生きがいといった自己実現のためとの意見がありました。

また、これまででは講師の

スマート講習でQRコード・検索方法・

スマホの写真をパソコンへ移動・能登半島震災後は身を守るために所在地知らせなどの学習をしました。パ

ソコンの講義では「WORD」「EXCEL」「POWERPOINT」の3冊の教本を

使用し、順序良くゆっくり

と何度も繰り返し繰り返しの学習が必要です。

ツ・WORDアートでの絵画です。会員のセンスの良さと展示作品数の多いこともあつてとても華やかになりました。パソコンも進化していく、処理速度が速い・

インターネットが速い・機

能が豊富（アプリ等）で驚くほど便利です。しかし操作方法を習っても忘れる事が多くて繰り返し繰り返しの学習が必要です。

迎えます。入会も隨時受け付けています。

1月21日（火）午後、いよいよ会員26名中12名の参加となりました。

会長の福原さんより能登半島地震について、「復興バランス会総会」が彦三館研修室で開催されました。1班から5班の会員26名中12名の

意見が出されました。議題のひとつでもあつた新役員全員の決定には至らず3月まで延長される事となり、閉会になりました。

ダンスサークル活動にパソコンだけではなくボランティア活動やサークル活動にパソコンを活用したい。新しいことを学ぶ楽しさ、ボケ防止、生きがいといった自己実現のためとの意見がありました。

また、これまででは講師の

スマート講習でQRコード・検索方法・

スマホの写真をパソコンへ移動・能登半島震災後は身を守るために所在地知らせなどの学習をしました。パ

ソコンの講義では「WORD」「EXCEL」「POWERPOINT」の3冊の教本を

使用し、順序良くゆっくり

と何度も繰り返し繰り返しの学習が必要です。

ツ・WORDアートでの絵画です。会員のセンスの良さと展示作品数の多いこともあつてとても華やかになりました。パソコンも進化していく、処理速度が速い・

インターネットが速い・機

能が豊富（アプリ等）で驚くほど便利です。しかし操作方法を習っても忘れる事が多くて繰り返し繰り返しの学習が必要です。

迎えます。入会も隨時受け付けています。

1月21日（火）午後、いよいよ会員26名中12名の参加となりました。

会長の福原さんより能登半島地震について、「復興バランス会総会」が彦三館研修室で開催されました。1班から5班の会員26名中12名の

意見が出されました。議題のひとつでもあつた新役員全員の決定には至らず3月まで延長される事となり、閉会になりました。

ダンスサークル活動にパソコンだけではなくボランティア活動やサークル活動にパソコンを活用したい。新しいことを学ぶ楽しさ、ボケ防止、生きがいといった自己実現のためとの意見がありました。

また、これまででは講師の

スマート講習でQRコード・検索方法・

スマホの写真をパソコンへ移動・能登半島震災後は身を守るために所在地知らせなどの学習をしました。パ

ソコンの講義では「WORD」「EXCEL」「POWERPOINT」の3冊の教本を

使用し、順序良くゆっくり

と何度も繰り返し繰り返しの学習が必要です。

ツ・WORDアートでの絵画です。会員のセンスの良さと展示作品数の多いこともあつてとても華やかになりました。パソコンも進化していく、処理速度が速い・

インターネットが速い・機

能が豊富（アプリ等）で驚くほど便利です。しかし操作方法を習っても忘れる事が多くて繰り返し繰り返しの学習が必要です。

迎えます。入会も隨時受け付けています。

1月21日（火）午後、いよいよ会員26名中12名の参加となりました。

会長の福原さんより能登半島地震について、「復興バランス会総会」が彦三館研修室で開催されました。1班から5班の会員26名中12名の

意見が出されました。議題のひとつでもあつた新役員全員の決定には至らず3月まで延長される事となり、閉会になりました。

ダンスサークル活動にパソコンだけではなくボランティア活動やサークル活動にパソコンを活用したい。新しいことを学ぶ楽しさ、ボケ防止、生きがいといった自己実現のためとの意見がありました。

また、これまででは講師の

スマート講習でQRコード・検索方法・

スマホの写真をパソコンへ移動・能登半島震災後は身を守るために所在地知らせなどの学習をしました。パ

ソコンの講義では「WORD」「EXCEL」「POWERPOINT」の3冊の教本を

使用し、順序良くゆっくり

と何度も繰り返し繰り返しの学習が必要です。

ツ・WORDアートでの絵画です。会員のセンスの良さと展示作品数の多いこともあつてとても華やかになりました。パソコンも進化していく、処理速度が速い・

インターネットが速い・機

能が豊富（アプリ等）で驚くほど便利です。しかし操作方法を習っても忘れる事が多くて繰り返し繰り返しの学習が必要です。

迎えます。入会も隨時受け付けています。

1月21日（火）午後、いよいよ会員26名中12名の参加となりました。

会長の福原さんより能登半島地震について、「復興バランス会総会」が彦三館研修室で開催されました。1班から5班の会員26名中12名の

意見が出されました。議題のひとつでもあつた新役員全員の決定には至らず3月まで延長される事となり、閉会になりました。

ダンスサークル活動にパソコンだけではなくボランティア活動やサークル活動にパソコンを活用したい。新しいことを学ぶ楽しさ、ボケ防止、生きがいといった自己実現のためとの意見がありました。

また、これまででは講師の

スマート講習でQRコード・検索方法・

スマホの写真をパソコンへ移動・能登半島震災後は身を守るために所在地知らせなどの学習をしました。パ

ソコンの講義では「WORD」「EXCEL」「POWERPOINT」の3冊の教本を

使用し、順序良くゆっくり

と何度も繰り返し繰り返しの学習が必要です。

ツ・WORDアートでの絵画です。会員のセンスの良さと展示作品数の多いこともあつてとても華やかになりました。パソコンも進化していく、処理速度が速い・

インターネットが速い・機

能が豊富（アプリ等）で驚くほど便利です。しかし操作方法を習っても忘れる事が多くて繰り返し繰り返しの学習が必要です。

迎えます。入会も隨時受け付けています。

1月21日（火）午後、いよいよ会員26名中12名の参加となりました。

会長の福原さんより能登半島地震について、「復興バランス会総会」が彦三館研修室で開催されました。1班から5班の会員26名中12名の

意見が出されました。議題のひとつでもあつた新役員全員の決定には至らず3月まで延長される事となり、閉会になりました。

ダンスサークル活動にパソコンだけではなくボランティア活動やサークル活動にパソコンを活用したい。新しいことを学ぶ楽しさ、ボケ防止、生きがいといった自己実現のためとの意見がありました。

また、これまででは講師の

スマート講習でQRコード・検索方法・

スマホの写真をパソコンへ移動・能登半島震災後は身を守るために所在地知らせなどの学習をしました。パ

ソコンの講義では「WORD」「EXCEL」「POWERPOINT」の3冊の教本を

使用し、順序良くゆっくり

と何度も繰り返し繰り返しの学習が必要です。

ツ・WORDアートでの絵画です。会員のセンスの良さと展示作品数の多いこともあつてとても華やかになりました。パソコンも進化していく、処理速度が速い・

インターネットが速い・機

能が豊富（アプリ等）で驚くほど便利です。しかし操作方法を習っても忘れる事が多くて繰り返し繰り返しの学習が必要です。

迎えます。入会も隨時受け付けています。

1月21日（火）午後、いよいよ会員26名中12名の参加となりました。

会長の福原さんより能登半島地震について、「復興バランス会総会」が彦三館研修室で開催されました。1班から5班の会員26名中12名の

意見が出されました。議題のひとつでもあつた新役員全員の決定には至らず3月まで延長される事となり、閉会になりました。

ダンスサークル活動にパソコンだけではなくボランティア活動やサークル活動にパソコンを活用したい。新しいことを学ぶ楽しさ、ボケ防止、生きがいといった自己実現のためとの意見がありました。

また、これまででは講師の

スマート講習でQRコード・検索方法・

スマホの写真をパソコンへ移動・能登半島震災後は身を守るために所在地知らせなどの学習をしました。パ