

コミプラだより



第17号 2021.2.1発行 | TEL:047-497-5771 | FAX:047-497-5772 | 住所:西白井2-16-1



市男女共同参画・西白井コミュニティプラザ共催事業

シニアヨガ『100スキップヨガ』

お身体のかたい方、
運動不足の方も大歓迎です!!

『ヨガは女性特有のもの!』そんな風に思っていないですか? 実はヨガはもともと男性が実践していたものなんです。ヨガには日常生活で溜まった体のゆがみを無理なくほぐす改善効果があります。

100歳になっても笑顔でスキップができるような身体づくりを一緒にめざしませんか?

- ◆日にち: 【1回目】2月26日(金) 肩こり改善
【2回目】3月5日(金) 腰痛予防
【3回目】3月12日(金) 体幹強化

◆持ち物: 汗拭きタオル、飲み物

◆場 所: 西白井コミュニティプラザ 和室

◆講 師: NPO法人日本シニアヨガ協会認定講師
くぼた ゆう 先生

◆時 間: 14:00~15:30
(受付: 14:00~ / 講座等: 14:10~)

◆対象者: 白井市在住・在勤の60歳以上の方
※60歳未満で参加ご希望の方はご相談ください。

※参加回数に制限はありません。
1回だけでも、3回連続でもOKです♪

◆人 数: 各回9名

※お食事は2時間前までに済ませ、
動きやすい服装でお越しください。

◆参加費: 500円(1回あたり)



羊毛の不思議『フェルトソープを作ろう』



羊毛がフェルトになる性質を使ってかわいい石鹸雑貨を作ってみませんか?
手や全身を洗うのはもちろん、お部屋に飾るルームフレグランスにしても
可愛いですよ。石鹸を使い切ってもエコたわしや小物入れとして活用できます!

◆日 時: 3月13日(土) ①10:00~10:45 もしくは ②11:15~12:00

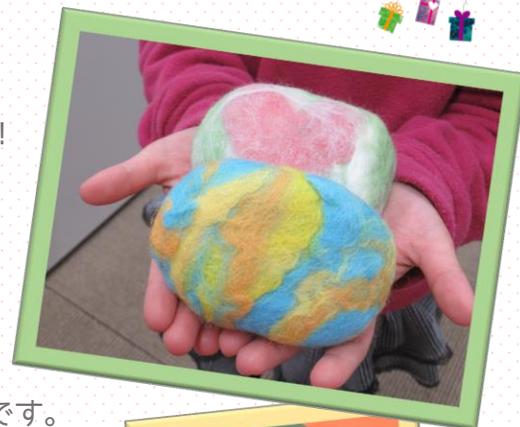
◆対象者: 白井市在住の年中から中学生と、その家族
※年中から小学4年生までは保護者付添必須です。

◆人 数: 各回4人(最大4家族) ※1家族1テーブルとなります。

◆参加費: ・個人の場合 1人/500円 ※付添の方が制作しない場合は個人です。
・家族の場合 2人/800円《3人目からは1人200円》

◆持ち物: スリッパ、タオル、筆記用具、持ち帰り用の袋(濡れてもいいもの)

◆場 所: 西白井コミュニティプラザ 調理室



手を洗うようにするだけで
モノ作りができますよ!

予約方法

『100スキップヨガ』『フェルトソープを作ろう』どちらとも

★2月15日より 電話(047-497-5771)および窓口にて受付(先着順)

★受付時間: 9:00~17:00(休館日を除く)

● コミプラハンドメイド

～世界に一つだけのモノ作り～

ハート模様の編みこみ カップスリーブ



● 材料と道具 ●

- ・ 3号の4本針（短めタイプ）
- ・ 指定の針の太さが3～4号あたりの毛糸3色（ウール、またはウール混）
- ・ ハサミ ・ とじ針
- ・ アイロン ・ 目印用の別糸または目数リング

● ゲージ（参考） ●

10×10cm…28目32段

● 出来上がりサイズ（平置き） ●

高さ…7.5cm 幅…10.5cm



● 作り方 ●

- ①地糸で指で作る作り目を60目作る
- ②輪にして1目ゴム編みを3段編む
- ③模様編み1段目の1目めにA色を挟んでから図の通り編みこみ柄を編む
- ④4段目まで編んだらA色をいったんカットして、地糸のみで5段目を編む
- ⑤6段目の1目めにB色を挟んでから図の通りの編みこみ柄を編む。以降11段目、12段目～15段目は④、③と同様に行く
- ⑥地糸で3段1目ゴム編みを編む
- ⑦前段と同じ編み方をしながらふせ止めをする。
- ⑧糸始末、裏返ししてスチームアイロンをかけ完成。

ほっこりかわいい編みこみ柄のカップスリーブ。
大切な人への贈り物にいかがですか？ 担当：海老名



● コミプラ職員の○○が好き



『バイク』 担当：露木

ツーリングやライディングスクールを楽しんでいます。山道やクローズド・コースがメインですが、街中を流しているときでもちょっとしたコツなどを考えながら乗っていると結構楽しめます。ちなみに、バイクに乗ると『前頭前野』が活性化し、脳と心にポジティブな影響があることが、科学的に証明されているんですよ!! 同様の趣味をお持ちの方がいらしたら、ぜひお声を掛けてください! バイク談議に花を咲かせましょう!!

● New! コミプラ知恵袋

身近な生活の知恵をお伝えします

余りがちな節分豆のリメイクです。バレンタインにも♡

【材料】

板チョコ 2枚 (100g) 節分豆 50g

- ①チョコレートを細かく刻み、耐熱容器に入れてレンジ600wで40秒くらい様子見しながら溶かす。
- ②溶けたら、節分の豆を入れて混ぜる。
- ③オープンペーパーの上にスプーンで落とし、冷蔵庫で冷やし固める。完全に固まったら完成。

● コミプラ☆フотスポット



2月のフотスポットはバレンタインバージョンです♡ 職員手作りのたくさんのハートを包むように、温かな書を描いてくださったのはコミプラで大人気の「己書」笑笑道場師範、藤吉初充先生です。世界にたった一つの手作りフотスポットを是非ご覧ください!

● コミプラ4コマまんが

『気持ちを伝えよう』



スケジュール(令和3年2月)

○… 休館日

緊急事態宣言発令に伴い、1月8日～緊急事態宣言解除まで「9時から19時まで」となります。調理室は再び休館です。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

施設の利用について

施設名	定員	利用料金 1時間あたり
会議室1	15人	350円
会議室2	15人	350円
会議室3	15人	350円
調理室	要問合せ	720円
和室1	9人	250円
和室2	9人	250円
子ども室	4人	無料
ロビー	6人	無料

※新型コロナウイルス感染防止対策のため
当面の間は上記定員となります。

※スポーツ施設の予約・支払できます!!

【受付時間】8時30分～17時15分
【利用時間】貸館：9時～21時
ロビー・子ども室(制限有)：9時～17時
自習室(事前登録制)：17時～20時

★利用できるのは…
・5人以上で構成される団体(過半数以上が白井市在住・在勤であること)
・白井市在住・在勤の個人。ただし、一緒にご利用になる方の過半数以上が白井市在住・在勤の場合に限る。

★感染症対策における利用制限について
・利用者名簿の記入が必要
・利用前の検温及びマスクの着用
・飲食不可(水分補給は可)
・消毒用布巾やスリッパはご持参ください
その他の詳細は、HPをご覧ください。

本件に関するお問い合わせ

西白井コミュニティプラザ指定管理者
NPO法人まちづくり西白井

TEL: 047-497-5771 (コミプラ内)



↑コミプラ



NPO 夢をえがけるまちづくり
まちづくり西白井

コミプラ : <https://compla.nishishiroi.jp/>
NPO : <http://nishishiroi.jp/>