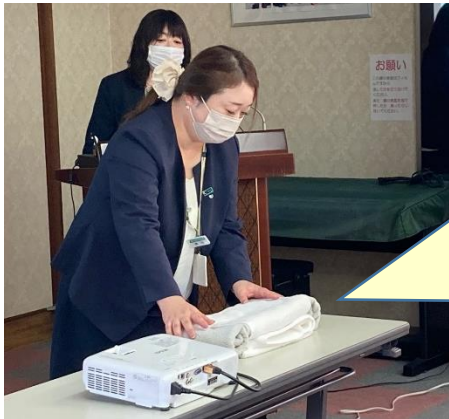


## 第9回岩公民館講座

### 「睡眠」と「健康」の知恵袋講座② 10/14(土)



講師の方もバスタオル枕を使っているそうです。洗濯が簡単で便利だそうです。

先月の講座に引き続き第2弾です。今回は、「寝具」や「寝室環境」について教えていただきました。

#### バスタオル枕

- ①バスタオルの長い方の辺を半分に折り、さらにそれを半分に折る。
- ②縦長において、手前を10cmたたむ。折りたたんだ部分が内側に入るように半分に折る。
- ③10cm折った方を首の下にくるようにする。低かったら平らにたたんだタオルを下に重ねる。
- ④筒状に丸めたバスタオルを中央より高くなるように左右に置く。

## 第10回岩公民館講座

### 秋の星を見る会 10/28(土)

インリーダー生がスタッフとして参加しました。「天体望遠鏡体験コーナー」で一般の参加者に、星の動きに合わせて望遠鏡を操作する方法、見たい星を視界に入れる方法を教える役になってもらいました。



真剣に操作方法を学んでいます。



1人1枚貼ってもらった星シールを公民館のロビーに飾りました。



星を見る会のお世話をいただいている岐阜東天文同好会の方々から、「インリーダーのみんなが、やさしい言葉づかいで、参加者にていねいで分かりやすく説明をしていたよ」と誉めていただきました。

インリーダーのみなさんに拍手 🙌🙌🙌

#### 12月の公民館講座

12/1(金)「冬の省エネ講座」10:00~10:45 岐阜市環境部の方に教えていただきます。  
12/27(水)「正月花」10:00~11:45 お正月にできるだけ近い日にしました。