

地域デビュー

問い合わせ 玖波公民館 ☎7084

地域ジンの学びのカフェ9月
「団塊の世代の定年戦略
(鎧を脱いだ男たち) 講座
②計画編」

地域ジンの学びのカフェ7月のようす

とき 9月21日(土)
13時30分～15時30分
ところ 玖波公民館

講師 山崎勇三さん(日本余暇会理事長)

内容 趣味、生涯学習、ボランティアなど、いかに自分の役割を発揮出来る「場」があつて生きがいを得ることが出来るか?これからの時間を何に使うかを、楽しくふれあいながら、学びましょう。次回11月は実行編です。
定員 25人(申込順)
申し込み 9月2日(月)から直接または電話で玖波公民館へ。

玖波公民館で、「地域デビュー」をテーマにした団塊の世代の定年戦略「鎧を脱いだ男たち」講座の3回シリーズがスタートしました。

第1回目の入門編は7月20日に開催され、猛暑にもかかわらず、会場いっぱい受講者が集まりました。アイスブレキングで「じゃんけんゲーム」を行い、お互いのうちとけあつてのスタート。講座は、地域貢献のあり方、新たな人間関係づくり、無理をしないで楽しむ方法などを学びました。途中、カフェタイムで、和やかな雰囲気になり、後半は、受講者が、自由に意見を出し合い、有意義な会となりました。



地域ジンが動きはじめた!



健康

健康教室その①
骨美人になろう

小方公民館 ☎6249
年と共に多くなる骨折は自覚症状が無く、ある日突然骨が折れたりして初めて骨密度の低下を知ることになります。そこで、日頃から骨密度を下げないような食生活が大切となるため、カルシウムの摂り方などの話と、骨を強くする体操を一緒にを行います。
とき 9月13日(金)
11時～12時
ところ 小方公民館

対象 20歳以上の方
講師 ヤクルト健康運動士 および管理栄養士
定員 30人(申込順)
申し込み 前日までに直接または電話で小方公民館へ。

健康教室その②
あなたの腸は大丈夫?
近年男女問わず増加している大腸がんについて、その傾

向と大腸がんの予防や生活習慣の改善点などについてのお話し。お通じの話では、良いウンチを出す3つの力について模型などを使って説明し、腸トレ体操を一緒にを行います。
とき 9月19日(木)
13時30分～14時30分
ところ 小方公民館

対象 20歳以上の方
講師 ヤクルト健康運動士 および管理栄養士
定員 30人(申込順)
申し込み 前日までに直接または電話で小方公民館へ。

血流アップ体操

大竹会館 ☎2226
リンパの流れを良くし肩こり解消、身体美人になりましょう!
とき 9月7日(土)
10時～12時
ところ 大竹会館

対象 市内在住または勤務の方
講師 柿本ひろみさん(リンパマッサージ・整体師講師)
定員 15人(申込順)
持参品 運動のできる服装、タオル、飲み物
申し込み 直接または電話で大竹会館へ。

講座

中高年のための
スマートフォンの
タブレット教室

生涯学習課 ☎5800
「タブレットって何?」「スマートフォンやタブレット(以下スマホなど)を購入したけれど使いこなせていない!そんなあなたのための教室です。
とき 9月13日、20日、10月4日、11日(4回講座、すべて金曜日)
14時～15時30分
ところ 総合市民会館

対象 20歳以上の方
講師 篠原良一郎さん(メディアクリエーター)

定員 iPad貸出希望者10人、スマホなど持参者10人
※ iPad貸出希望者はレンタル料が1回500円がかかります。
持参品 スマホなど(お持ちの方)、筆記用具
申し込み 9月3日(火)9時から8日(日)まで(申込順)

子育て

ひよこルームオープン講座
みんなで運動会

生涯学習課 ☎5800
ハイハイ赤ちゃんからもうすぐ1年生まで、みんなで楽しく体を動かしましょう。
とき 10月11日(金)
10時～11時30分
ところ 総合体育館

対象 未就学児(ハイハイが出来た赤ちゃんと年長)と保護者
参加料 150円
持参品 屋内用運動靴または上靴(子どもは外靴の裏側をきれいにして持参)

申し込み 9月5日(木)から22日(日)までに総合市民会館受付に参加料を添えてお申し込みください。

才能が目覚める乳幼児講座(リトミック編)

玖波公民館 ☎7084
子育て中の保護者同士の交流の場にしましょう。
とき 9月17日(火)
10時30分～11時30分

対象 乳幼児と保護者
講師 落合由美さん(ピアノリトミック講師)
定員 15組程度(申込順)
申し込み 直接または電話で玖波公民館へ。

マタニティヨガ

大竹会館 ☎2226
お腹の中の赤ちゃんと一緒にヨガの呼吸法でゆっくり体を動かしましょう。
とき 9月30日(月)
10時～12時
ところ 大竹会館

対象 安定期に入った健康な妊婦さん(夫婦可)
講師 原田茂美さん(ヨガ講師)
定員 10人
持参品 バスタオル2枚、タオル2枚、動きやすい服装
申し込み 前日までに直接または電話で大竹会館へ。

受講者募集

毎月1回定期講座

講座名・内容	とき	ところ	対象
『いきいき健康講座』 なつかしい歌を歌ったり、脳トレゲームをしたりして心と体を鍛えましょう。	第3木曜日(9月19日) 13時30分～15時30分	小方公民館 ☎6249	20歳以上の方
『エクササイズウォーキング』 シェイプアップ・筋力アップしながら美しく正しい姿勢で歩きましょう。	第4土曜日(9月28日) 13時30分～14時30分		
『手芸講座』 クラフトテープを使ってオリジナルのバッグなどを作ります。	第2土曜日(9月14日) 13時～16時	栄公民館 ☎6688	乳幼児～3歳と保護者
『♪親子で楽しくリトミック♪』 音楽に合わせてリズム遊びをしたり、ボールを使ったりしてリズム感を育てましょう。	第2火曜日(9月10日) 10時30分～11時30分		

※ 詳しくは小方・栄公民館へ。