



TEL 57-7084

FAX 59-0004



←こちらから大竹市 HP へ。

メール：kubakominkan@fch.ne.jp

休館日（日曜）1日・8日・15日・22日・29日

〒739-0651 大竹市玖波1丁目10番1号 発行 玖波公民館 令和7年6月1日



♪ 挑戦は人生をもっと面白くする ♪

報告



学びのカフェ特別企画 冒険家 友竹亮介さん 講演会



冒険家友竹亮介さんの講演会を、ジュニアリーダー育成事業ドリーム講座とのコラボで開催。前回のユーラシア・アフリカ大陸の旅に続き今回は南北アメリカ大陸縦断の旅の報告でした。世界 37 か国・44000 kmを走破した相棒の自転車も一緒に公民館入り。玖波中の生徒や大学生も参加。後半の質疑応答タイムでは、友竹さんの人柄も相まって大変盛り上がりしました。



案内①

健康美講座

～腸内革命・美肌革命・毛艶革命～



と き：6月21日(土) 13:30～15:30

ところ：玖波公民館 第1・2研修室(2F)

講 師：中村 仁さん(株式会社H&J 代表取締役・乳酸菌研究者)

便秘や軟便、ニキビ・乾燥・肌あれなど、トラブルの原因は身近なところに潜んでいるのかも。日々の生活習慣を改善することで、いろいろなトラブルが解消できるかもしれません。「毎日の納豆は?」「歯磨き粉選びは?」「シャンプーやせっけんの使い方は?」腸内環境のスペシャリスト・中村仁さんの話を聞いてみませんか?



同日開催

まちかどピアノ&ロビーde カフェ 11時～13時

パン作り講座～KUBA 男 パン職人 9時～13時



案内②

スマホ講座

スマホ de 防災リテラシー

～スマホで災害に備えよう～

と き：6月28日(土) 13:30～15:00

ところ：玖波公民館 第1研修室(2F)

講 師：末廣 天佑さん(デジタル推進員)



昨年も開催して好評いただいた、末廣天佑さん(デジタル推進員)によるスマホ講座です。

今回は、スマホの防災アプリ等を上手に利用する方法を中心に学習します。

上手にスマホを使って、災害に対する正しい知識や適切な行動をとる力(防災リテラシー)を高めましょう。

案内③

KARADA カフェ(玖波公民館健康講座)

初心者でも簡単に楽しくできる運動が中心です。

と き：①6月5日 ②6月19日 ③7月3日 ④7月17日 10:00～11:00

内 容：①体の軸(インナー)を鍛える運動 ②口腔に関する運動 ③バランス向上運動

④ノルディックウォーキング(基礎編)

ところ：玖波公民館 大ホール(1F)

※ タオル・室内シューズ・水分補給用の飲み物を持参してください。



申込・問合せ：玖波公民館 57-7084