発行：毎月１日　生涯学習情報誌　令和７年　**７月号**

栄公民館だより

QR コード　〒739-0603　大竹市西栄３丁目１４番１３号　TEL:(0827)53-6688
sakaekominkn@fch.ne.jp　FAX:(0827)54-0046

公民館だよりは大竹市ホームページにも掲載しています！

休館日：毎週水曜日
21 日(月)：海の日

７月募集の主催事業

カラダがよろこぶ健康講座

と　き：**7月8日(火)10:00~11:00**
ところ：栄公民館
講　師：明瀬（みょうせ）　佳子さん
　　(スポーツインストラクター)
内　容：汗をかける身体づくり
持参物：運動のできる服装、室内シューズ、タオル、ヨガマット又はバスタオル、飲み物
申込み：不要、栄公民館へ

平 和 講 座

～原爆と大竹　運命を分けた列車の乗車～

と　き：**8月2日(土)10:00~11:30**
ところ：栄公民館
講　師：森　重昭さん
　　(歴史研究家)
内　容：昭和２０年８月６日「建物疎開作業」に参加するための大竹・小方・玖波の町民約 1000 人が己斐にいたことをご存知でしょうか？元米大統領オバマ氏が広島を訪れた際、ハグを交わした歴史研究家の森　重昭さんのお話から原爆の悲惨さを知りもう一度平和について考えましょう。
持参物：筆記用具
定　員：２０名(申込順)
申込み：７月３日(木)から
　　電話または直接栄公民館へ

第2回栄公民館　親子教室

～子育てについて一緒に学びませんか～

と　き：**7月25日(金)10:00~11:30**
ところ：栄公民館
講　師：谷中　優子さん
　　(日本式タッチケアアドバイザー)
内　容：２か月に１回の全５回子育て講座の第２回目です。今回は「手形アート＆絵本の触れ合い遊び」です。家でできる簡単ストレッチのミニ講座もあります。
対　象：令和６年４月２日～令和７年４月１日生まれのお子さんと保護者の方
持参物：バスタオル・普段使っているお出かけセット
材料費：５００円
定　員：７組(申込順、第１回に参加されている方も含みます)
申込み：開催日の３日前までに電話または栄公民館へ
　　※2 回目からの参加も OK です。

平和コンサート 2025

と　き：**8月3日(日)13:30~15:00**
ところ：栄公民館　大ホール
出　演：ことみんさん(ギターの弾き語り)・ニシクラカルテットのみなさん(クラリネット四重奏)
内　容：今年の平和コンサートも平和への祈りを込めたコンサートです。ゆったりとした時間の中で平和について考えましょう。
持参物：上履き・上履き入れ
定　員：50 名程度
申込み：７月３日(木)から電話または直接栄公民館へ

ひまわりさかえこども園　ゆり2組　5歳･6歳児

テーマ:「大きな虹がかかったよ!!」

空を見上げると大きな虹!!みんなで力を合わせて７色の折り紙をちぎって大きな虹をつくりました。梅雨のジメジメを吹き飛ばすような元気のいい作品を届けてくれました。７月半ばまで栄公民館で展示していますのでぜひご覧ください。

８月主催事業のお知らせ

■カラダがよろこぶ健康講座　8月19日(火)　10:00～11:00

講　師：明瀬(みょうせ)　佳子さん　(スポーツインストラクター)

８月は「日頃の疲れをいやそう(リラクゼーション)」です。

■家庭菜園教室　8月26日(火)　13:30～15:30

講　師：岡本　尚登さん(大竹アグリセンター営農指導員)

今回は「秋・冬野菜を育てよう」です。

今年もやります！ らんらんカレッジ 2025＆さかえ塾・カレー会

いよいよ夏休み！　今年も栄公民館でたくさんの講座を計画しています！　７ 月25 日には大竹市更生保護女性会と大竹地区民生委員児童委員協議会の手作りカレー会(無料)もあります！

くわしくは学校で配られるチラシをみてね！

～栄公民館らんらん講座～

オカリナ絵付け・折り紙教室・プリザーブドフラワーを使ったアレンジメント・宿題ポスター制作・スライムを作ろう・紙飛行機作り・親子星空観察会

どの講座ワクワクドキドキの楽しい講座です！

～さかえ塾～

夏休みの宿題を栄公民館でやろう！

７月２２日(火)・２４日(木)・２５日(金)・２８日(月)・２９日(火)・３１日(木)・８月１日(金)の計７回

どの日にちも１０:００～１２:００です。

５月の講座レポート

第１回栄公民館　親子教室

全５回の親子教室の第１回です。第１回目はお母さんのストレッチとベビーマッサージ講座でした。お母さん同士の会話も弾み、リラックスした時間を過ごしていました。あと４回講座を設けていますので興味のある方は栄公民館までご連絡ください。毎回お母さんのちょっとしたストレッチ体操も行います。

収納ワンポイントアドバイス講座

たまるいっぽう、増えるばかりの物をいかに楽しく効率的に収納するかを学びました。コツは「理想の暮らしをイメージする」です。自宅を思い浮かべながら学んだ講座で理想の暮らしに一歩近づけたようです。

「睡眠」と「健康」の知恵袋講座

利用者さんの中に「夜眠れなくて困っとるんよ」とおっしゃる方が多く、睡眠のお困りごとについての解決法を伝授していただきました。質のいい睡眠は「栄養・適度の運動と寝すぎない(!)　昼寝(30 分以内がよい)」だそうです。受講されたみなさんは帰宅されてぐっすり眠れたことと思います。

防災にも役立つエコクッキング講座

災害時、ライフラインが使えなくなっても耐熱性のポリ袋があれば調理ができる「パッククッキング」を学び、防災を想定しながらの調理体験をしました。こんなに美味しくできるものなんですね」お腹もいっぱい、知識もいっぱい、備えあれば憂いなしの講座となりました。

「栄公民館サポーター」募集のお知らせ

栄公民館では、夏休みや冬休みに子どもたちの見守りのお手伝いいただける「栄公民館サポーター」を随時募集しています。ご協力いただける方やご興味のある方は、気軽に栄公民館までお問合せください。

電話５３－６６８８