

春ですよ～ひまわり館ではじめてみませんか？

ひまわり館主催講座の案内

身体いきいき元気講座

4月19日・26日(金)  
19:30～20:30

《自分でできる体操をみつけよう》

参加無料

講師：佐藤礼子さん

『ピラティス』体験

お持ちいただくもの：バスタオル・飲み物、運動できる服装

ピラティスとは…胸式呼吸を用いながら、ストレッチを中心とした動きで体の奥の筋肉をしなやかに丈夫な筋肉に鍛える運動。負荷が少なく、動きがゆるやかなため幅広い年代の方に対応。肩こり解消や姿勢改善を目指して体力をつけたい方、疲れにくい身体作りの為筋力アップをしたい方…頑張ってみませんか？

屋間お仕事をされている方も参加できる時間です！

申込はひまわり館まで

5月23日・30日(木)  
10:00～11:00

講師：大坪ななさん

『Nana先生の健康体操』

お持ちいただくもの：バスタオル・飲み物、運動できる服装

日本、中国古来の体操や関節、つぼに刺激を加え、解剖学に基づいた運動を取り入れた無理なく身体をケアする方法です。本来自身が持っている力で身体を整えます。老若男女、運動の得意不得意を問わず、杖歩行、車椅子、ひざや股関節に不安をお持ちの方にも参加いただけます。

一度体験してみませんか？

生き生き暮らしのセミナー

第1回  
4月26日(金)  
10:00～11:30

生活に生かせる→正しい知識・おもしろい発見・興味ある内容  
知って得る講座を年間通して学んでみませんか？(単発参加可、男性の参加大歓迎です)

☆毎月第4金曜日10:00～ 内容によって材料費が必要です

第1回「自分の身体は自分で守ろう～予防医学について」

一番ほしいものはなんですか？「健康！」そう答える人も少なくないはず…心がけと知識で自分で身体を整える努力をしましょう。

※都合により変更になることもあります

年間計画(予定)

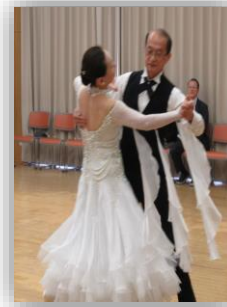
回	開催日	内容	講師
1	4月26日(金)	身体『自分の身体は自分で守ろう～予防医学について』	嶋田病院
2	5月24日(金)	環境「ホウ酸だんごと廃油石鹸作り」材料費100円	小郡環境クラブ
3	6月28日(金)	講話「災害に備える～小郡市の取り組みと自身の備え」	市役所担当課
4	7月26日(金)	料理「夏バテ予防～ゴーヤのフルコース」材料費1,000円	ひまわり館職員
5	9月27日(金)	アロマ「暮らしに香り(アロマ)を取り入れる」材料費1,000円	財津園美さん
6	10月25日(金)	講話「薬について～効能・飲み合わせ・選び方～」	コスモス薬品
7	11月29日(金)	身体「リラックス&ほぐす～ゆっくりヨガとストレッチ」	山見志穂さん
8	1月24日(金)	座談会「僧侶に聞く～お寺との付き合い方」お茶代50円	森直幹さん
9	2月28日(金)	講話「器と歴史を学ぶ～日本の磁器史“有田”」	八尋聖剛さん
10	3月27日(金)	視察研修「有田の隠れた魅力を探る」※年間多く参加された方優先	八尋聖剛さん

講座の予約・問合せはひまわり館東野へ

電話(75)7066



第11回サークル発表会 3月24日(日)開催



サークル発表会では素晴らしいステージ演技、演奏、歌声、素敵な展示の数々に、出演者、来場者の方々も楽しんで過ごしていかれました。感動の言葉の数々はこれからの練習の励みになったことでしょう…出店の料理サークルの品々も完売で評判もよかったです。また次回に向けて腕を磨いていかれることでしょう…



講座の報告♪



ステップも低くて高齢者にも乗りやすい高さです

3/20(水)コミュニティバス旅「ゆる～りおごおり新発見」

コミュニティバスに乗って小郡新発見の旅に出かけました。知らない場所、地域…驚きの連続でした。くろつち会館でおいしい昼食…小郡には素敵な場所がたくさんあるんですね



桜の花に癒され、春を満喫

3/27(水)「丸山病院見学と桜セラピー」



丸山病院施設見学と楽しい脳トレ…自分の身体を健康に維持していくことの大切さを実感しました。

退任挨拶

桜の花も美しく咲き、吹雪のように花びらを散りばめ、春の旅立ちを見送ってくれたようです。1年間という短い間でしたが楽しく過ごす事ができたのは地域の皆様、利用者の皆様方のお陰です。ありがとうございました。

赤坂 治美

新任挨拶

この度、4月1日からひまわり館に勤務することになりました富永有紀(とみながゆき)です。地域の皆様とともに楽しく学んで活きたいと思っております。よろしくお願いいたします。



4月・5月の行事予定

日	内容	日	内容
4月19日(金)	健康体操「ピラティス体験講座」	5月9日(木)	かたらしてカフェ
4月21日(日)	第3日曜 定期休館日	5月11日(土)	まち協代表者会議
4月25日(木)	かたらしてカフェ	5月18日(土)	東野校区協働のまちづくり総会
4月26日(金)	生き生き暮らしのセミナー	5月19日(日)	第3日曜 休館日
〃	健康体操「ピラティス体験講座」	5月23日(木)	体操「Nana先生の健康体操」
4月27日(土)	まちづくり役員会議	〃	かたらしてカフェ
5月1日(水)	休館日	5月24日(金)	暮らしのセミナー
5月3～5(金～日)	休館日	5月30日(木)	体操「Nana先生の健康体操」