

東野校区コミュニティセンター
Azumanokoku Communitycenter
ひまわり館 東野だより

第175号
2023/10/1
小郡市三沢83-1
TEL&FAX: 75-7066
080-3436-3683
休館日: 毎月第3日曜・月末・祝日
10/9・10/15・10/31
11/3・11/19・11/23
11/30 担当: 安藤

主催講座のご案内

こちらからお申込みできます



**ちょこっと頑張る
筋トレ講座
(女性限定)**

「筋力アップのための運動法」を学びます。6回シリーズ(3か月)

日程: ①10/14 ②10/28 ③11/11 ④11/25 ⑤12/9
⑥12/16(土) 19:00~20:10

参加費: 3,000円(6回) 定員: 20人 ※お子様連れでも大丈夫
講師: 金子昌平さん(サークルフィットネス代表)
お持ちいただくもの: ヨガマット・飲料水 ※運動しやすい服装

毎月2回ひまわり館ホールでお茶を飲みながら交流を深める「ひまわりカフェ」を開催しています。おひとりでも、お友達とでも自由に参加できます。

一緒に語りませんか? 気軽にお立ち寄りください。

日時: 毎月第2・4火曜日 13:00~16:00
10/10・10/24・11/14・11/28

(時間内であればいつ来られても構いません。短時間の参加も大歓迎です。)

参加費: 50円(お茶、菓子付き) ※申込不要



ひまわり
カフェ

**生き生き
くらしの
セミナー**

「方言伝搬への女性の役割 少彦名命とミニ鳥居」

日程: 11/24(金) 10:00~11:30
講師: 藤島 道彦(小郡市郷土史研究会員)

参加無料

歴史講座

ウォーキング講座
「みんなで歩きましょう」

日程: ①10/3(火) ②11/7(火) ③12/5(火)
10:00~11:30

行程: ①自衛隊訓練場周辺を歩こう! 2. 8km
②小郡運動公園まで歩こう! 4. 3km
③黒岩稲荷神社まで歩こう! 5. 4km

お持ちいただくもの: 飲料水、帽子、タオル



こちらからひまわり館ホームページをご覧ください

講座の予約・お問い合わせはひまわり館東野へ

電話(75)7066

国際交流講座
フランスシェフに学ぶ
「とっておきの
スイーツ」

シェフとの交流でフランスと日本の違いを聞いてみよう…
日時: 11月1日(水) 10:00~13:30
材料費: 1,500円
定員: 15人(定員になり次第締め切り)



多肉植物で作るクリスマスリース
クリスマスのリースを多肉植物で素敵にアレンジしませんか?
日時: 11月25日(土) 10:00~11:30
材料費: 2,300円
定員: 20人(定員になり次第締め切り)



インテリアグリーン講座
多肉植物の
クリスマスリース

講座の報告

生き生きくらしのセミナー

9月のセミナーは視察研修で、昨年久留米市にできた資生堂の工場を見学しました。すべてオートメーション化されたロボットによる様々な工程を見て、時代の流れを感じました。



見学の最後はワークショップで紫外線が当たると色が変わるプレスレット作りをしました。

工場見学で、学びと体験をし、大満足のセミナーでした。



健康KEEP講座

6回シリーズで開催した女性のための筋トレ講座
講師の金子先生の丁寧な指導と解説で、日々怠っている筋肉のトレーニングをし、生活の中で簡単にできる筋トレ法を学びました。10月から「ちょこっと頑張る筋トレ講座」として続きます。



金子先生の丁寧で厳しいポーズ! 太ももの裏側の筋肉も刺激します。



毎回翌日は筋肉痛! それでも繰り返すことで身体が慣れてきました。継続は大切です。

子ども陶芸講座 8/2(水)
小石原焼を学び、ろくろ体験をしました。



初めてのろくろ体験でしたが、「楽しかった」の声が多かったです。



飛びかんなの様子が素敵な茶碗が出来上がりました。

夏休み子ども講座

木工体験講座 8/7(月)
木材を使って、ペン立てとミニイーゼルを作りました。



高学年は木工のミニイーゼルを作りました。何を立てるか検討中!

紙工作「かざぐるま」作り 8/10(木)

紙に絵を描いて「かざぐるま」を作りました。くるくる回って素敵な模様になりました。



カラフルでかわいい「かざぐるま」ができました。

中心の留め具を付けるところが難しく、真剣集中です!

