

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178号
2024.4.15
小郡市三沢83-1
TEL & FAX: 75-7066
携帯: 080-3436-3683
担当 渡邊

〈休館日〉4月～5月
4/21、4/29～4/30
5/3、5/4、5/5、5/6、5/19
5/31

今年度も地域のみなさまの憩いの場所、学びの場所となりますよう職員一同努めてまいりますので、引き続きよろしくお願いいたします。

令和6年度

主催講座のご案内「生き生きくらしのセミナー」

日時: 毎月第4木曜日 10:00～11:30

参加費: 無料(材料費は実費)

定員: 20名 (興味のある講座のみ参加OK) 【締め切り】5/10(金)

【第1回】5月23日(木) 班決め・1年間の内容決め

~~~~~「令和5年度は、こんなことをしました」~~~~~

- 5月 ホウ酸ダンゴ廃油石鹸作り
- 6月 ふろしきでマイバック
- 7月 人権学習
- 8月 終末期医療について
- 9月 バス視察(資生堂工場見学)
- 10月 味噌作り(希望者のみ)
- 10月 吊るし猿作り(さげもん)
- 11月 柔軟体操
- 12月 お正月の寄せ植え
- 1月 健康脳トレ
- 2月 リンパマッサージ
- 3月 桜パーティ(調理実習)

年間を通して学び、体験する講座です。セミナー生が学びたい講座を計画し、ひまわり館職員がサポートします。

毎年、人気のある講座です。ぜひ、気軽にご参加ください。

みんなで歩こうウォーキング講座

毎年、恒例のウォーキング講座です。みんなで、一緒に歩きましょう!

【日時】毎月第3火曜日

- ★5月～9月 10:00～11:30 (志恩病院理学療法士 坂田先生指導)
- ★10月～3月 15:00～16:30 (小学生の下校時刻に合わせて、「見守りウォーキング」自分のペースで歩きます)

【持参品】履きなれた靴、水筒

☆おごおり健康・介護予防ポイント対象

女性のための  
ちょっと頑張る筋トレ講座

運動不足を感じてませんか? 筋肉をつけることで、健康と美容を維持しましょう。一緒にトレーニングする仲間がいることでがんばれますよ。

【日時】4月～7月 第2・4土曜日(全8回) 19:00～20:10

① 4/13 ② 4/27 ③ 5/11 ④ 5/25  
⑤ 6/8 ⑥ 6/22 ⑦ 7/13 ⑧ 7/27

【資料代】3,000円(トレーニング動画)

【持参品】ヨガマット、飲み物


※運動できる服装でお願いします。

☆おごおり健康・介護予防ポイント対象

講座の予約・お問い合わせはひまわり館東野へ ☎ (75)7066

ひまわりカフェ

講座のお申込みはこちらからも出来ます。



毎月2回、どなたでも気軽に立ち寄れるカフェを開催しています。お茶を飲みながら、お話したり、脳トレや講話、イベントも予定しています。お一人でもお友達とでも、ぜひいらしてください。

【日時】毎月第2・4火曜日 13:00～16:00 4/23・5/14・5/28

【参加費】50円(お茶・お菓子代として)  
※申込み不要です。時間内出入り自由です。  
※おごおり健康・介護予防ポイント対象



健康脳トレパソコン講座(全3回)  
～初心者向け～

脳トレにパソコンをしてみませんか。認知症予防になりますよ。

【日時】10:00～11:00

第1回 5/17(金)

『インターネットでの検索』

第2回 6/7(金)・第3回 6/21(金)

『ワードでお絵描き』

【持参品】パソコン、筆記用具

【資料代】1500円 【締め切り】5/8(水)



廃油石鹸とホウ酸団子作り

環境クラブのみなさんと、エコに配慮した廃油を利用した石鹸と、ゴキブリ退治のホウ酸団子を手作りしませんか。

【日時】5月10日(金) 10:00～11:30

【材料費】100円

【定員】20名

【持参品】空の牛乳パック、使い捨て手袋、エプロン

【締め切り】5/1(水)



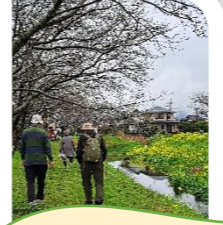
講座の報告



セミナー「お花見パーティ」



「HOT BAND」演奏会



ウォーキング講座



ミモザのリース作り

お世話になりました

ひまわり館東野で過ごした7年間は私にとって心に残る楽しい時間でした。地域・利用者の皆様との交流の中で支えられ、たくさんのお話をさせていただきました。今後も皆様方がひまわり館で学び、集い、ますます研鑽を高め活動されますこと願っております。

4月より「ポピーの里あじさか館」勤務 安藤紀子

よろしくお願いいたします



東野校区の皆さんに支えられた、常に花にあふれたひまわり館に勤務することができてとても嬉しい思いで一杯です。これから、微力ではありますが、東野校区が笑顔あふれる町、安心・安全な住みよい町であり続けよう努力してまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

ひまわり館東野 館長 高田勉