

東野校区コミュニティセンター 第163号

2021/9/15 小都市三沢83-1

休館日:毎月第3日曜日
9/19・9/20・9/23
9/30・10/17・10/31
11/3・11/21
11/23・11/30

ひまわり館 東野だより

TEL&FAX : 75-7066
080-3436-3683
担当:安藤

皆様お変わりありませんか? 「緊急事態宣言」発令に伴い、ひまわり館の利用を中止しており、企画していた講座等も延期し、今後開催できる日を検討しているところです。自粛によってこもりがちになっていることも健康面を考えると不安につながっていきます。正しく感染予防をしながら安心・安全な日常生活を取り戻していけるといいですね。ひまわり館でも感染対策に気を付けながら「役立つ」、「楽しい」、「整える」講座を企画しています。今後も健康な日々を過ごすためにも、お申込みをお待ちしています。

主催講座のご案内

※新型コロナウイルス感染症拡大に伴いやむを得ず中止することもあります

【申込み、問い合わせ】
ひまわり館東野
Tel 75-7066(9時~17時)

★めざせ!健康長寿~歩く力が生きる力になる!~

シリーズを2種(A/B)募集します。
どちらかひとつを選び申し込みください

「足の健康と転倒予防 5回シリーズ」 【講師】福岡志恩病院 坂田 真幸 氏
あなたの足は大丈夫?足の測定と予防法について
《対象》65歳以上の方で全日程参加できる方 《定員》15人※定員になり次第締め切り
《お持ちいただくもの》運動できる服装・靴・飲み物・マスク

月日	時間	内容
①10月13日(水)	① 10:00~10:30 (5人)	測定 「自分の足と転倒リスク」
	② 10:30~11:00 (5人)	
	③ 11:00~11:30 (5人)	
②10月27日(水)	10:00~11:30	「足の問題と転倒予防」
③11月10日(水)	10:00~11:30	「ただ歩くだけじゃもったいない」
④12月8日(水)	①10:00~10:30 (5人)	測定 「運動の効果の判定は?」
	②10:30~11:00 (5人)	
	③11:00~11:30 (5人)	
⑤12月15日(水)	10:00~11:30	「果たして運動の成果は?」

A

自分の体力を知って筋力UPをめざしましょう!!! (※7月号でお知らせしておりましたが一部日程変更)
「体力測定で身体をチェックして整える 4回シリーズ」
【講師】福岡志恩病院 中元寺 聡 氏
《対象》65歳以上の方で全日程参加できる方 《定員》30人※定員になり次第締め切り
《お持ちいただくもの》運動できる服装・靴・飲み物・マスク

月日	時間	内容
①10月26日(火)	13:30~15:00	体力測定と自己診断
②11月9日(火)	13:30~15:00	総合指導・チェック
③1月11日(火)	13:30~15:00	総合指導・チェック
④3月8日(火)	13:30~15:00	体力測定・前回との比較

B

※ひまわりカフェの講座の一環として開催いたします

★歴史講座~東野校区の三社を知り学ぶ

《講師》文化財課 杉本 岳史氏 《対象》一般成人

① 10月20日(水)	10:00~11:30	西島竈門神社
② 11月17日(水)	10:00~11:30	黒岩稲荷神社
③ 12月15日(水)	10:00~11:30	大原神社

東野校区の竈門神社(西島区)・黒岩稲荷神社(西島区)・大原神社(大原区)について知り、郷土の歴史を学びましょう

《定員》25人 《場所》ひまわり館東野ホール ※マスク着用

★生き生きくらしのセミナー

一般受講生募集!暮らしに役立つ情報と学びの時間を

内容	日程	時間	講師
① 楽しく学ぶ人権	10月1日(金)	10:00~11:30	松本 博子さん
② ごみの捨て方と環境問題	11月5日(金)	10:00~11:30	リサイクルアドバイザー
③ スマホの基本「疑問の解決と操作」	11月15日(月)	10:00~11:30	新垣めい子さん他

《セミナー生以外の定員》10人 《場所》ひまわり館東野ホール ※マスク着用

ひまわりカフェ

開催日:毎月第2・4火曜日

10/12・10/26・11/9

時間:13:00~16:00 開催

※ご都合の良い時間にお越しください

内容:情報交換と共有、ゲーム、脳トレなど用意しています。気軽に参加ください

※マスクの着用・飲み物はご持参ください

ジャンボかぼちゃ『重さ当てクイズ!』

西島区の久保山国廣さんの畑で育った大きなかぼちゃを10月15日までひまわり館のロビーに展示しています。
重さを当ててくださいね。



夏の子ども講座報告



7月11日(日)
「新体操体験講座」
はじめてリボンやフープをもって、元気いっぱい体を動かしました。とても楽しそうでした。

7月17日(土)
「ジークンドー体験講座」
動きとポーズはむすかしかったけど、みんな真剣!かっこよくできました。



生き生きくらしのセミナー報告



8月6日(金)
ひまわり館で収穫したゴーヤを使って健康料理作りをしました

ゴーヤ尽くしの豪華なお弁当ができました。



ひまわりマーケット開催予定のお知らせ 11月6日(土) 10:00~12:00

味坂校区「あじっこ市場」の協力により新鮮野菜販売をします。おたのしみに...
東野校区の皆様の商品も大歓迎です!



詳細はひまわり館東野にお尋ねください

※出品を希望される方は、10月29日(金)までに、ひまわり館まで申込みをお願いします。

ひまわり館だより今後の発行について

今後の発行は11/15号、1/15号、3/15号の予定です。 ひまわり館ホームページ→

ひまわり館東野 TEL/FAX0942-75-7066 (携帯番号 080-3436-3683)

