

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167号
2022. 5. 15
小郡市三沢 83-1
TEL & FAX: 75-7066
携帯: 080-3436-3683
担当: 冷川

< 休館日 > 5月~7月
5/15、5/31、
6/19、6/30、
7/17、7/18、7/31

令和4年度がスタートしました！今年度も地域の皆様が楽しく学べる講座を随時企画していきます。4月からは65歳以上の方を対象に、高齢者の健康増進・フレイル予防を目的としたポイント事業も始まりました。ポイント対象の講座に参加すると、1日1ポイントを上限にスタンプを押印します。どうぞご参加ください。

講座の内容は、ひまわり館東野のホームページでもご覧いただけます



主催講座のご案内

P このマークがポイント対象事業の講座です

歴史で健康脳トレ



東野校区内の歴史について「小郡市郷土史研究会」の森幸治郎さんよりお話していただきます。

- 【日 時】
- ① 5月25日(水)「東野校区にはゴルフ場があった」10:00~11:30
 - ② 6月22日(水)「大原合戦について」10:00~11:30
 - ③ 7月27日(水)「視察研修」9:00~16:00(予定)
- ※視察研修は、①②回に参加された方のみ参加できます。

【場 所】ホール
【参加費】無料

ひまわりカフェ



お茶を飲みながら楽しく会話したり、簡単な体操や脳トレ、ゲーム、講座などを実施していきます。

【日 時】毎月第2・4火曜日
13:00~16:00
※途中参加、途中退出OKです！都合のよい時間にお気軽にお越しください。
【場 所】ホール
【お茶代】50円

ウォーキング講座



福岡志恩病院の理学療法士さんより指導を受けながら、【持参品】履きなれた靴、飲み物、マスクと一緒に歩きます。【参加費】無料

【日 時】毎月第3水曜日
10:00~11:30

10:00(集合)→準備運動→ウォーキング(2~6km)→11:30(帰着予定)
※雨天の場合は室内で運動をします

ひまわりセミナー

年間テーマを決めて、いろんなジャンルの学びたいことにチャレンジします。

【日 時】毎月第1金曜日
10:00~11:30
【場 所】ホール
【定 員】30人
【参加費】無料
(材料費は実費)

6/3(金) 掛香作り~小筆文字で描こう

和紙で作った袋に小筆で一言書き入れ、中にはお香を入れて、におい袋を作ります。

【材料費】500円



7/1(金) スマホ講座

スマホの基本的な操作について学びます。不審メールの対処法や、写真の保存方法など日頃の疑問を解決します。

今から始める健康 Keep 講座

これから30年後の自分を描く！将来に備えて、20代~40代の方が今から備えておきたい健康維持の秘訣を学びます。運動の必要性、食事の重要性、運動法についてトレーニングジムインストラクターからアドバイスをいただきます。

【日 時】7月3日(日) 10:00~11:30
【場 所】ホール
【対 象】20~40代男女
【定 員】30人
【参加費】無料
【持参品】動きやすい服装、飲物、マスク

主催講座のご報告

「3/16、4/20 ウォーキング講座」

ウォーキングをする際の注意点や準備運動について説明を受け、青空のもと、東野校区内を歩きました。



「毎月第2・4火曜日 ひまわりカフェ開催中」

まずは軽い運動で体をほぐしてリラックス！お茶を飲みながらのおしゃべりも楽しそうでした。和綴じで作るエンディングノートや、折り紙でダングラムパズルなど毎回盛りだくさんの内容でした。



「3/18 ひまわりセミナー2021 視察研修」



令和3年度最後のセミナーは浮羽稲荷神社と吉井町を訪れ白壁造りの街並みを散策しながらおひなさま巡りをしました。

「5/6 ひまわりセミナー2022・防災講座」

いつ起こるかかわからない地震や風水害時の備えについて。そして、もし災害が起こった時の行動や注意点など改めて確認するよい機会となりました。



4/23 定期利用サークルの方と美化作業・消防訓練を行いました！

普段使用されているお部屋を中心に、窓や机・イス、調理室の換気扇までとてもキレイになりました。ご協力ありがとうございました。

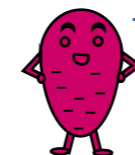


三井消防署の消防士さんにきていただき、館内で火災が発生した時の避難方法や順序、消火器の使い方について説明を受けました。



東野校区協働のまちづくり協議会

青少年育成部会・環境衛生部会主催



さつまいもの苗植え体験

秋には芋ほりもあるよ！

【日 時】6月5日(日) 9:00~
【参加費】無料
【集合】現地集合(ひまわり畑の看板と、まちづくり協議会の旗を目印にお越しください。)
【持参品】汚れてもいい服装、長靴
【お申込み】ひまわり館東野 0942-75-7066
【注意事項】小雨決行(予備日:6月12日) 駐車場がありませんので、徒歩又は自転車でお越しください。小学校低学年以下のお子様は保護者同伴でお願いします。東野校区の方を優先します。

ひまわり館からのお知らせ

ゴーヤとひまわりの種を植えました

今年もひまわり館東野の正面玄関横と和室の窓際にゴーヤの苗、そして、和室前の敷地にひまわりの種を植えました。これから夏に向けてそれぞれの成長の様子をホームページでお知らせします。お楽しみに…。来館された際にもどうぞご自由にご覧ください。また、東野校区協働のまちづくり協議会・環境衛生部会の活動「ひまわりプロジェクト」の一環で、ひまわりの種をひまわり館の窓口で無料配付中です！ご希望の方は5月30日(月)までにお越しください。



講座の予約・問合せはひまわり館東野へ 電話(75)7066