

東野校区コミュニティセンター 第169号
 Azumanokoku Communitycenter 2022/9/15
 ひまわり館 小都市三沢83-1
 東野だより TEL&FAX: 75-7066
 080-3436-3683
 休館日: 毎月第3日曜日
 9/18・9/19・9/23・9/30
 10/10・10/16・10/31
 11/3 担当: 安藤

主催講座のご案内

講座参加者のマスク着用・検温・手指消毒のご協力をお願いします。

足の悩みと歩き方相談会

10月1日(土)
9:00~17:00

姿勢や歩き方の癖を知って元気に運動しましょう！
 外反母趾/扁平足/靴、その他足の悩み等を姿勢診断、歩行診断してお答えします。(1人30分程度 定員14人)
 診断・相談: 坂田 真幸さん(志恩病院理学療法士)
 参加費: 500円
 ※希望の時間を申し込みください

チャレンジ
しませんか?

健康KEEP講座Ⅱ 女性のための筋トレ教室

①10月29日(土)
②11月12日(土)
19:00~20:00

トレーニングジムインストラクターが教える
 「今から備えておきたい健康維持の秘訣」と「筋力アップのための運動法」を学びます。※女性限定 定員:20人
 ① 10/29 筋力トレーニング
 ② 11/12 inbody(体成分分析)測定(測定料500円)
 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

小都市市政50周年!小郡をもっと知ろう! 歴史で健康脳トレ講座

《講師》文化財課 職員	《対象》一般成人 要申込
① 10月3日(月)	10:00~11:30 平成・令和編
② 11月7日(月)	10:00~11:30 文化財昭和編
③ 12月5日(月)	10:00~11:30 文化財平成・令和編

《定員》40人 《場所》ひまわり館東野学習室2・3



新型コロナ感染拡大防止等により講座の中止又は変更することもあります
 講座の申し込みはこちらからもできます → → →

講座の予約・お問い合わせはひまわり館東野へ

電話(75)7066

生き生きくらしのセミナー

興味がある方はどなたでも参加できます。
 役に立つ、ためになる内容がたくさんあります。
 10/7(金)健康講座「認知症予防」
 11/4(金)特殊詐欺とお金のトラブル
 予告11月・12月追加講座開催予定
 「スマホの活用術」

10月7日(金)
11月4日(金)
10:00~11:30

ウォーキング講座

ひまわり館から出発して、近隣を歩きますか?
 理学療法士指導のもと、楽しくウォーキングしましょう!お友達と一緒に参加OK。
 9月21日(水)室内講義(肩、股関節改善)・マップ作り
 10月19日(水)予定:ひまわり館周辺を歩こう
 11月16日(水)予定:黒岩稻荷神社まで歩こう

毎月第3水曜日
10:00~11:30

ひまわりカフェ

毎月第2・4
火曜日
13:00~16:00

ひまわり館でおしゃべりしながらお茶しませんか?
 お好きな時間にお越しください。お茶代:50円
 今後の予定
 9/27・10/11・10/25
 11/8HOTバンド演奏会

ジャンボカボチャ 重量当てクイズ開催しました

西島区の久保山國廣さんの畑で育った大きなカボチャをロビーに展示して重量当てクイズを開催しました。ビタリ賞(31キロ)はありませんでしたが、500g差の30.5キロ、31.5キロの方にニアピン賞をさしあげることになりました。
 投票されたみなさまありがとうございました。



講座の報告

生き生きくらしのセミナー

8月5日「夏バテ予防の料理」
 暑い夏を健康に食べる料理を学びみんなで実習しました。
 9月2日「身体を整える」自分の身体をチェックし、食事と筋肉についても知り、有意義な時間になりました。



夏休み子ども講座

～親子でパン作り

8月6日(土)親子で「ちぎりパン」と「デザート」を作りました。パンが膨らんで焼けた時には歓声が上がりました。



歴史で健康脳トレ講座

7月27日(水)大保原合戦について学び、矢部村にある良成親王の墓と八女市の岩戸山歴史文化交流館を訪れ、当時の関係について知ることができました。



ウォーキング講座

7/20・8/17は室内で腰、膝について学び、地域別にマップの検討をしました。参加者の助言で素敵なウォーキングマップができそうです。



まちづくり協議会



環境衛生部会で取り組んでいる「ひまわりを咲かせようプロジェクト」今年度は大原区の畑を借り、ひまわりの種をまき、8月18日1万本の花が満開となりました。次回は秋にひまわりを咲かせようと9月中旬に種まきをしました。お楽しみに…



ひまわり館ホームページはこちら