

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180号
2024/8/1
小郡市三沢83-1
TEL & FAX: 75-7066
080-3436-3683

休館日: 毎月第3日曜日・祭日・月末
8/11~15・8/18・8/31
9/15・9/16・9/22・9/23
9/30 担当: 高田

9月にスタートする新たな連続講座

①歴史講座「小郡市内の神社を学ぶ！」

今年度は小郡市内の三つの神社について学びます！！

日時：9月6日、10月4日、11月1日 各月第1金曜日 10:00~11:30
12月6日(金) 9:00~16:30 (バス視察研修)

参加費：無料

内容：御勢大霊石神社、七夕神社、天忍穂耳神社の歴史について

講師：大城麻未さん(小郡市文化財課)

定員：40名 *12月6日のバス視察研修は定員26名



②姿勢改善ストレッチ体操

身体の骨や筋肉のしくみ、動き方、運動の必要性を学び、ストレッチ体操を通じて姿勢の改善を促します。

日時：9月から翌年1月まで 各月第1・3水曜日 10:00~11:30

参加費：無料

(1月のみ第3・5水曜日)

内容：姿勢の基礎と重要性、頸椎症 五十肩(肩関節周囲炎)のストレッチなど

定員：30名 *動きやすい服装でご参加ください！！



講座・まち協イベントの紹介

ひまわりカフェ

活動報告

- 参加者で和気あいあい楽しんでいます。
- 千羽鶴を折り、大刀洗平和記念館に奉納予定です。
- 認知症の現状と予防について真剣に考えました。
- 遊び、ゲームも頑張ってます。



日時：毎月第2・4火曜日

13:00~16:00

参加費：50円(お茶代として)

時間内出入り自由です

今後の予定

- 8月21日(水) 出前講座「人生会議」
もしもの時に備え、「人生会議」というテーマで講話していただきます。
講師：小郡三井医師会会長 島田昇二郎先生
- 8月27日(火) 鍵盤ハーモニカ
呼吸器を鍛えることが誤嚥性肺炎の予防に役立つことをお伝えします!!

講座のお申し込みは、
こちらからも可能です



講座の予約・お問い合わせはひまわり館東野へ 電話(75)7066

女性のためのちょっと頑張る筋トレ講座

運動不足な毎日に負荷をかけてみませんか？

8月~11月期間の受講生を募集します

日時 毎月第2・4土曜日 19:00 ~ 20:10

参加費 3,000円(8月4日に納めて頂きます)

講師 金子昌平さん(サークルフィットネス代表)

8/4(日)・8/24・

9/14・9/28・10/12・

10/26・11/9・11/16



ウォーキング講座



歩くことは気軽にできる運動です。9月までは
室内運動・ストレッチ体操を行います

日時 毎月第3火曜日

10:00 ~ 11:30

参加費 無料

講師 坂田真幸さん(志恩病院 理学療法士)

全員でストレッチ体操
決して無理はしません
身体と相談しながら！！



インテリアグリーン講座

~多肉植物の寄せ植えと麻ひもで編む鉢カバー~

初心者でも育てやすい多肉植物の寄せ植えと、

かぎ針編み鉢カバー制作のコラボ！！

日時 9月1日(日) 10:00 ~ 12:00

参加費 1,000円 先着10名

講師 高野千鶴さん、大塚壽子さん

*準備いただくもの(お持ちであれば) 花ばさみ・ピンセット・かぎ針8号・持ち帰り袋



笑って健康落語会

今年も笑っていただきます。

落語と紙切りでお楽しみください。

まち協健康福祉部会主催



日時 8月25日(日)10:00~11:30

参加 無料

定員 80名(要申込み)

出演 粗忽家酔書さん

8月・9月の休館日

ひまわり館東野のホームページ
はこちらから =>



月日	曜日	内容	月日	曜日	内容
8月11日	火	休館日(お盆期間)	9月15日	日	休館日(第三日曜)
~	~		9月16日	祝月	休館日(敬老の日)
8月15日	日		9月22日	日	休館日(秋分の日)
8月18日	日	休館日(第三日曜日)	9月23日	祝月	休館日(振替休日)
8月31日	土	休館日(月の末日)	9月30日	月	休館日(月の末日)