

**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181号  
 2024. 10. 1  
 小郡市三沢 83-1  
 TEL&FAX: 75-7066  
 携帯: 080-3436-3683  
 担当: 渡邊

< 休館日 >  
 10/14、10/20、10/31、11/3  
 11/4、11/17、11/23、11/30

## 主催講座のご案内

ひまわり館のHPは  
 こちらから 

講座の申込みは  
 こちらから 

**P** マークは  
 ポイント対象講座です

### **P** ウォーキング講座 (毎月第3火曜日)

【日 時】15:00~16:30  
 ① 10/15 ② 11/19 ③ 12/17 ④ 1/21 ⑤ 2/18  
 ⑥ 3/24 (月) 桜ウォーキング予定

【場 所】ひまわり館東野大ホール  
 【参加費】無料  
 【持参品】動きやすい服装、飲み物

1年間通じての講座ですが、お好きな回から、参加できます。4~9月は、坂田先生指導で室内で、リズムステップを行いました。10月からは、校区の見守りも兼ねて、『見守りウォーキング』を夕方より行います。グループに分かれて地域を歩きます。

### 歴史講座「小郡市内の神社を学ぶ」

【日 時】10:00~11:30  
 ① 9月6日(金) 御勢大霊石神社  
 ② 10月4日(金) 七夕神社  
 ③ 11月1日(金) 天忍穂耳神社

【参加費】無料  
 【持参品】筆記用具  
 【講 師】小郡市埋蔵文化財調査センター 大城麻未さん

### インテリアグリーン講座

多肉植物でクリスマス用のリースを作ります。多肉植物の育て方や手入れ方法も教えていただきます。

【日 時】12月14日(土) 10:00~11:30  
 【定 員】15人  
 【材料費】2,300円  
 【講 師】高野千鶴さん (Green Bird 代表)

### **P** 女性のためのちょこっと頑張る筋トレ講座

【日 時】19:00~20:10 (毎月第2・4土曜日)  
 ① 10/12 ② 10/26 ③ 11/9 ④ 11/16 (第3)

【参加費】1,600円 (全4回)  
 【持参品】ヨガマット、飲料水、動きやすい服装  
 【講 師】金子昌平さん (サークルフィットネス代表)

### **P** ひまわりカフェ (毎月第2・4火曜日)

【日 時】13:00~16:00 (時間内出入り自由)  
 【参加費】50円 (お茶・お菓子代として)

◎今年度は、変面ショーや、マッサージ体験、鍵盤ハーモニカ音楽会、終末医療などのイベントを行いました。  
 ◎介護の相談なども、相談員さんにできます。  
 ◎お茶を飲みながら、楽しくおしゃべりしましょう。

講座の予約・問合せはひまわり館東野へ 電話 (75) 7066

**東野校区協働のまちづくり協議会 主催**  
**東野校区さつまいも掘り**

12月1日(日)  
 ひまわりフェスタ開催  
 します! 吹奏楽演奏・ゲームなどお楽しみに!

【日 時】11月4日(祝)  
 【集合時間】8:00  
 【場 所】いも畑 (右図のとおり)  
 【持参品】シャベル、長靴、軍手、飲料水  
 ・現地集合  
 ・駐車場はありませんので、徒歩か自転車でお越しください。



## 主催講座の報告

### 夏休み子ども講座

7/26 ろくろ体験 (小石原焼き)



8/9 ロボットを動かそう!  
 (プログラミング体験)



8/4 バレエ体験  
 (正しい姿勢で踊ろう)



8/2 紫外線のこと (資生堂キッズキレイクラブ)



9/4 姿勢改善ストレッチ講座 (全10回)



大人気の講座で、すぐに定員になりました。毎回、身体のしくみを学習したあと、ストレッチをしています。



9/17 ウォーキング講座



前半はリズムステップで、脳トレとリズム感の運動でした。みなさん、前半最後は軽やかなステップでした。

9/1 多肉の寄せ植えと  
 かぎ針編みの鉢カバー



9/14 ちょこっと頑張る筋トレ講座  
 (この日は体力測定)

