

# 東野校区コミュニティセンター

第 186 号  
2025/8/1  
小郡市三沢 83-1  
TEL & FAX : 75-7066  
携帯 080-3436-3683  
担当: 江嶋

## ひまわり館

### 東野だより

ひまわり館東野  
ホームページ 

#### 主催講座・まち協イベントのご案内

#### 夏休み子ども体験講座

色を使ったゲーム形式で、子ども達がコミュニケーション能力を鍛えます。  
【日時】8月4日(月) 10時~11時  
【講師】資生堂ジャパン(株)  
【受講料】100円  
【定員】10名  
【申込み】ひまわり館東野へ

#### 男のフレイル予防筋トレ講座

65歳以上の男性限定です。運動の仕方を学び実践します。  
【日時】8月29日(金)・9月19日(金) 10時~11時  
【講師】金子 昌平さん (サークルフィットネス代表)  
【受講料】無料  
【持ってくるもの】ヨガマット、飲料水  
【申込み】ひまわり館東野へ

#### ウォーキング講座

ウォーキング前のウォーミングアップ  
リズム体操で運動不足を解消しましょう  
【日時】8月5日(火)・9月2日(火) 10時~11時30分  
【講師】坂田 真幸さん (福岡志恩病院理学療法士)  
【受講料】無料  
【申込み】ひまわり館東野へ  
※10月からは小郡市内をウォーキングします。

 印は、おごおり健康・介護予防ポイント事業対象講座

#### ひまわりカフェ (毎月第2・4火曜日)

みんなでおしゃべりして、楽しいひと時を過ごしませんか  
【日時】8月26日(火)、9月9日(火) 13時~16時  
【お茶代】50円  
【申込み】不要  
※どなたでも参加できます。途中参加・退席もできますので、お気軽にお越しください  
※8月12日(火)はお休みします



#### 笑って健康落語会 まち協健康・福祉部会主催

恒例の落語会、今年は秋に開催します。お楽しみに!  
【日時】10月5日(日) 10時~11時30分  
【場所】ひまわり館東野大ホール  
【演者】粗忽家酔書さん (そこつやよいしょ)  
【内容】落語、紙切り  
【入場】無料  
【申込み】ひまわり館東野へ  
※詳細は、後日の回覧でお知らせします。



講座のお申し込みは、こちらからも可能です



#### 主催講座 まち協イベントのご報告

##### ウォーキング講座

リズムに合わせて椅子に座ってできる体操をしました。毎月第1火曜日に行っています。



##### 男の筋トレ講座

運動不足解消のため、サークルフィットネス代表金子先生の指導の下、筋トレしています。65歳以上の男性限定講座です。



##### ひまわりカフェ

6月は、小郡健康レク隊を招き、健康体操をしました。皆さんいい汗かいて楽しそうでした。



##### 姿勢改善ストレッチ体操

日頃の姿勢の乱れを改善するため、頑張ってます。毎月第1・3水曜日の講座です。



##### いも苗植え体験

まち協 環境・衛生部会  
青少年育成部会主催



10月の収穫時に大きくなるよう祈りながら46名の参加者で約1,000本の苗を植えました。

#### 「学び場」開設のお知らせ

夏休み期間中(7月18日~8月27日)は、小・中学生を対象に「学習スペース」をひまわり館東野に設けています。気軽にご利用ください。(休館日を除く)

#### 8・9月の行事予定

月日	曜日	内容	月日	曜日	内容
8月1日	金	歴史講座	8月29日	金	男の筋トレ講座
8月4日	月	子ども講座(色で遊ぶ)	8月31日	日	休館日
8月5日	火	ウォーキング講座	9月2日	火	ウォーキング講座
8月6日	水	姿勢改善ストレッチ講座	9月3日	水	姿勢改善ストレッチ講座
8月7日	木	子どもキャンパス(レジンで作るアクセサリー)	9月5日	金	歴史講座
8月9日	土	平和学習	9月9日	火	ひまわりカフェ
8月11日	月・祝	休館日(山の日)	9月15日	月・祝	休館日(敬老の日)
8/13(水)~15(金)		休館日(お盆)	9月17日	水	姿勢改善ストレッチ講座
8月17日	日	休館日	9月19日	金	男の筋トレ講座
8月18日	月	子どもキャンパス(工作体験)	9月21日	日	休館日
8月20日	水	姿勢改善ストレッチ講座	9月23日	火・祝	休館日(秋分の日)
8月26日	火	ひまわりカフェ	9月25日	木	ひまわりセミナー
			9月30日	火	休館日

講座の予約・問合せはひまわり館東野へ

電話(75-7066)