



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187号
2025.10.1
小郡市三沢83-1
TEL & FAX: 75-7066
携帯: 080-3436-3683
担当: 渡邊

< 休館日 >
10/13.10/19.10/31
11/3.11/16.11/23.11/24.11/30



主催講座のご案内



ひまわり館のHP
はこちらから



講座は各QRコードからも
申し込みできます

P

楽しくできる健康習慣！
フレイル予防講座

【日 時】10月1日 体力測定
10月15日 栄養を考えた食事
10月29日 薬局の役割と薬剤師の活用
11月5日 オーラルフレイル
11月19日 体力測定
全日程：10：00～11：30水曜日（全5回）
【定 員】30人先着順(9/16号広報で募集中)
【受講料】無料
【対 象】65才以上の方
【持参品】飲料水、動きやすい服装

P

みんなで歩こう
ウォーキング講座2025
(スロージョギング)

【日 時】12月2日（火）
10：00～11：00（集合時間9：40）
【集合場所】ひまわり館東野口ビー
【募 集】10人
【受講料】無料
【対 象】65歳以上の方
【持参品】飲料水、動きやすい服装、帽子
履きなれた靴
【講 師】スポーツ協会 山下さん
※この日は、ひまわり館近くの西島竈門神社で
スロージョギングを行います。（雨天時は室内
で体操）




古典を楽しむ
『源氏物語朗読コンサート』
～夕顔～

【日 時】11月18日（火）
13:30～15:00
【定 員】50人（先着順）
【受講料】100円
【持参品】なし
【講 師】古森 朋子さん(朗読)
末光 陽子さん（篠笛）




P マークは、健康・介護予防ポイント
事業対象講座です

P 男のフレイル予防
筋トレ講座

【日 時】10月～2月 第3金曜日
10:00～11:00
【定 員】10人程度
【受講料】無料
【対 象】65才以上の男性
【持参品】飲料水、ヨガマット、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)




講座の予約・問合せはひまわり館東野へ 電話(75)7066



ひまわり館サークル発表会

【日時】12月7日（日） 9：00～13：00
【場所】 ひまわり館東野

※年に1度、日ごろのサークル活動の成果を発表し
ますので、みなさんぜひ観にきてくださいね！野菜
の販売、料理サークルさんの作った食べ物コーナー
もありますよ。





P ひまわりカフェ

【日 時】毎月第2・4火曜日
13:00～16:00

【お茶代】50円
＊時間内は出入り自由です。
どなたでも自由にご参加ください。お茶
を飲みながら、楽しくお話ししましょう！
音楽会、脳トレ、講演会など、様々なイ
ベントも行っております。
※10/14は骨粗しょう症のお話と計測
10/28は美川憲一&大江裕オンラインコ
ンサートを視聴予定です。





あずまの

まち協からのお知らせ

<スポーツ文化部会主催クリスマスコンサート>

【日 時】12月14日（日）14：00～17：00（受付13：30～）
【場 所】ひまわり館東野 大ホール
【出 演】ひまわり館東野サークル有志、ゲスト歌手の堤田ともこさんなど
【演 目】クラシックやポップス、邦楽などクリスマスや冬にちなんだ曲
【参加費】 無料

スポーツ文化部会主催
<校区グラウンドゴルフ大会>

【日時】11月9日（日）
9：00～12：00（受付8：30～）
【場所】東野地域運動広場
※雨天時：東野小体育館にてモルック
【申込み締切】10/31【申込方法】各行政区
公民館長またはスポーツ委員まで
【持参品】帽子、飲料水（雨天時：室内用靴）

健康福祉部会主催
<シニアペタンク大会>

【日時】10月29日（水）
9：00～12：00（受付8：30～）
※雨天時：10月31日（金）に順延
【場所】東野地域運動広場
【申込締切】10/10【申込方法】3～4人の
グループで申し込み ひまわり館まで
【持参品】帽子、飲料水

平和学習

子ども体験講座
「陶芸」「レジンでアクセサリー作り」
「紙コップで着せ替え」

主催講座の報告

男の
フレイル予防筋トレ講座

生き活きくらしのセミナー
「スクラップブック作り」






