



# ででこんの

## 南部出張所講座募集

南部出張所  
馬間田公民館  
R6.11.1発行

水田校区コミュニティ協議会共催

### 正月の 寄せ植え

昨年  
の作品  
です



### 正月の 寄せ植え

昨年  
の作品  
です



### 正月の 寄せ植え

昨年  
の作品  
です



### 【12月1日(日)】

- ◆時 間 10:00~11:30
- ◆場 所 筑後南コミュニティセンター  
(筑後市大字下北島150-1)
- ◆講 師 永尾農園代表 永尾秀樹さん
- ◆受講料 200円
- ◆材料代 2,000円
- ◆定 員 15人程度 ※申込多数の場合は抽選
- ◆申込み 11月18日(月) 午後3時迄に下記へ

### 【12月8日(日)】

- ◆時 間 10:00~11:30
- ◆場 所 下妻農事集会所  
(筑後市大字下妻259)
- ◆講 師 園芸福祉士 吉田和三さん
- ◆受講料 200円
- ◆材料代 2,000円
- ◆定 員 15人程度 ※申込多数の場合は抽選
- ◆申込み 11月20日(水) 午後3時迄に下記へ

### 【12月16日(月)】

- ◆時 間 10:00~11:30
- ◆場 所 島田公民館  
(筑後市大字島田1112-1)
- ◆講 師 永尾農園代表 永尾秀樹さん
- ◆受講料 200円
- ◆材料代 2,000円
- ◆定 員 15人程度 ※申込多数の場合は抽選
- ◆申込み 12月2日(月) 午後3時迄に下記へ

申込み  
問合せ

筑後市中央公民館(サンコア)  
☎53-2178 Fax 53-4216

月曜日~金曜日 9:00~17:00  
※祝日の月曜日と  
振替休日は休み

# 南部出張所講座報告

## 「眠りヨガ（ヨガニドラー体験）」講座

10月2日（水）に志公民館で、講師にヨガインストラクターの相良留美子さんをお迎えして、眠りのヨガ（ヨガニドラー体験）講座を開催しました。

まず、テニスボールを使って体のツボを押ししたり、ひもを使ってヨガのポーズを行ったりして体をほぐしました。

次に、仰向けの状態で、インストラクターのガイドを聴きながら睡眠のヨガ瞑想を行い、短時間に疲れを効果的に回復させる「ヨガニドラー」を体験しました。

受講者の方からも、「誰にでもできるヨガ、ストレッチで心と体を温めた後、眠りヨガで心地よい時間を過ごすことができました。」等の感想が聞かれました。



# 中央公民館講座報告

## 「夏休み子どもチャレンジ教室（科学）」の開催

8月24日（土）に八女工業高等学校で、「夏休み子どもチャレンジ教室（科学）」を実施しました。6つのコース（各8名）に参加した小学生と保護者の方は、各学科の先生や高校生の説明や支援を受けながら、コースのものづくりの課題を最後まで楽しく作り上げていました。

アンケートにも、「教え方も上手で楽しいし、何より組み立てることなどが好きなのでとても面白かったです。」「はじめての経験でこどもがとても楽しめた。」などの感想が書かれていました。



①光センサー・プログラミングカー（電子機械科）



②ミニ四駆（自動車科）



③テーブルタップ（電気科）



④ソーラーチャレンジ！とことこペンギン（情報技術科）



⑤木で作る恐竜橋～東京ゲートブリッジ～（土木科）



⑥レジン（樹脂）で作る手作りアクセサリー（工業化学科）