

でてこんの

回覧



南部出張所
馬間田公民館
R6.12.27発行

あけまして おめでとうございます

公民館事業にご協力、ご参加いただきありがとうございました。
本年も南部出張所講座をよろしく願いいたします。

南部出張所講座募集

笑って免疫力アップ ～落語入門～

2月2日



せんだん亭助々さんを迎えて、
笑いの大切さのお話を交えながら
落語を楽しみます。

- ◆時間 10:00～11:30
- ◆場所 馬間田公民館
(筑後市大字馬間田 926-43)
- ◆定員 30人程度
- ◆受講料 無料
- ◆申込み 1月22日(水)15時まで

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・
振替休日は休み

南部出張所講座報告

11月16日(土)「ぼうさい落語」講座 津島東公民館

11月16日(土)に津島東公民館で、講師に筑後川防災施設「くるめウス」館長の川嶋睦己(福々亭金太郎)さんを迎えて、「ぼうさい落語」講座を開催しました。

講座では、創作落語で、防災で心掛けておくこと(最新情報に注意し、率先避難が大切等)、日常準備すること(非常食等)など防災の知識を「落語」で分かりやすく話されました。特に、「楽観バイアス(自分は大丈夫という認識)」でなく、率先避難の意識等が防災・減災に大切であると話されました。

アンケートに、「災害時、どんな準備、行動をするか分かりました。」等の感想が見られました。



11月27日(水)「スロージョギング®」講座 島田公民館

11月27日(水)に島田公民館で、高齢者支援課の関真由子さんを迎えて、「スロージョギング®」講座を開催しました。

まず、「スロージョギング®」では、足の指の付け根で着地し、小刻みに走り、ニコニコペースで走ることが大切であり、体カアップやメタボ改善等に効果があると話されました。

次に、室内で走るテンポを意識して練習しました。その後、外に出て公民館の周りの道を音楽のリズムに合わせ、1分間走って30秒歩くことを繰り返しながら、楽しく「スロージョギング®」をしました。

アンケートに、「ていねいに指導して頂き、よく分かりました。」「みんなで話しながら楽しかった。」等の感想が見られました。



12月1日(日)「正月の寄せ植え」講座 筑後南コミュニティセンター

12月1日(日)に筑後南コミュニティセンターで、永尾秀樹さんを講師に迎えて、「正月の寄せ植え」講座を開催しました。

講師の手作りの額縁の鉢に、エリカ、ヤブコウジ、黄色のビオラ、アリッサム、セラギネラ、ラビットビオラの6種類の苗を植える場所や苗の向き等の説明を聞き、全体のバランスを考えて苗を植えました。最後に寄せ植えの世話の仕方などを教えていただきました。

アンケートに、「花の名前など詳しく教えて頂き、楽しく出来ました。」「額縁があり、絵画の様でステキな作品が出来ました。」等の感想が見られました。

