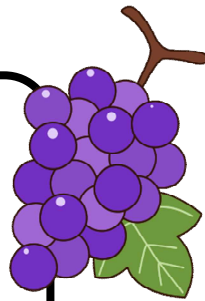




みずべ



9 月 号

北部出張所講座受講生募集

北部出張所
熊野公民館
R.7.9.1 発行



西牟田校区子育てサロン共催

親子で楽しくリトミック

10/8
(水) 10:30~11:30

- ◆会 場 寛元寺公民館
- ◆講 師 東 雅子さん
- ◆対象者 未就学のこどもと保護者
- ◆受講料 無料
- ◆定 員 10 組程度
- ◆申 込 9 月 24 日(水)午後 3 時まで
☆西牟田校区にお住まいの方優先とさせていただきます



ゆる楽 たてごし 体操



10/22
(水) 10:00~11:30

- ◆会 場 北部交流センター チクロス
- ◆講 師 近藤 由美さん
- ◆受講料 無料
- ◆定 員 15 人程度
- ◆申 込 10 月 3 日(金)午後 3 時まで

誰でも手軽にできる ♡ シニア向けの
無理なく続けられる体幹トレーニングです

※たてごし(立腰)体操とは、骨を意識して、身体を本来
の構造通りに動かせるようになる体操のことです。

申込み
問合せ

中央公民館(サンコア)
☎53-2178 Fax 53-4216

月曜～金曜日
9:00～17:00

※祝日の月曜日・
振替休日は休み



講座報告



夏の寄せ植え講座

7月14日(月)
北部交流センター チクロス

7月14日、北部交流センター チクロスに於いて、「夏の寄せ植え」を実施しました。

「苗は安いのも良いから、土、肥料が大事ですよ」と講師の永尾農園代表の永尾秀樹さん。寄せ植えをする時のポイントをわかり易く教えて頂いた後、実際に寄せ植えをしました。

講師お手製の、レトロ風な白いボックスにセットして完成!! おしゃれな寄せ植えが出来上がりました。直射日光を避けて、そよ風のふく場所での管理が最適だそうです。この夏を越すのが課題です・・・皆さんの愛情にかかっていますね。 永尾さんのインスタグラムで講座の作品をみることができます。



ティファニア
ストレストカーパス
チュランタライム
ジャカランタ
シャムオリズルラン
ワンダーリング
ベゴニアホワイトアイ

これだけ詰まっています



眠りのヨガ体験

8月3日(日)

北部交流センター チクロス

8月3日、北部交流センター チクロスに於いて、「眠りのヨガ体験」を実施しました。

「良い睡眠のためにはリラックスすることが大事」と、自分の体重を利用したりテニスボールを使ったりしてのマッサージや、タオルを使って関節を緩める動き等、前半はゆっくりとからだをほぐすことから始めてリラックスの時間。それから目を閉じて「眠りに」……。講師の先生の優しい声に導かれまどろみの時間を体験しました。

『脳のなかを空っぽにして体も心も休むことができた』『ゆったりとした時間の中で楽しむことができた』等の感想が聞かれました。

講師の相良留美子さんは、筑後市在住で、ヨガのインストラクターとして市内外で活動の他、オンラインでのヨガ講座も開設。多様な楽しみ方や参加方法があることを教えて頂きました。



より良い睡眠で健康を保ちましょう