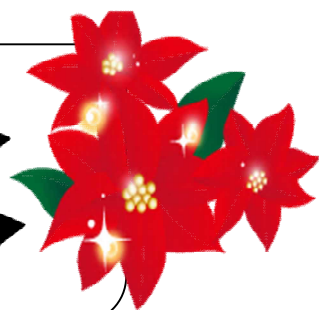




みずべ



12月号

北部出張所受講生募集

北部出張所

熊野公民館

R7.12.1 発行



ガラスアートの壁飾り

12月16日 (火)

時 間：10：00 ～ 11：30

場 所：筑後市 欠塚公民館

筑後市前津 1733-8

講 師：塚田訓子さん

参加費：1,700 円（受講料 200 円、材料費 1,500 円）

定 員：10 人

締 切：12月10日（水）15時



約 15cm

約 15cm



申込み
問合せ

筑後市中央公民館（サンコア）

☎：0942-53-2178 Fax：0942-53-4216

9：00 ～ 17：00

※ 祝日の
月曜日と振替
休日は休み



みずべ HP へ

ゆる楽 たてごし体操

講座報告



10月22日(水) ☆ 北部交流センターチクロス ☆



10月22日にチクロスで、「無理なく誰でも手軽にできる シニア向けの体幹トレーニング」として、『ゆる楽たてごし体操』を行いました。

講師の近藤由美さんの「今日は頑張らない体操〜!!」という声かけで、坐骨に重心を置く方法や骨盤を立てて胸を大きく開閉する方法など、イスにかけたままで出来る体操を中心に教えてもらいました。

骨盤を立てて、鎖骨、肋骨、脛骨（スネの骨）など『骨』を意識して体を動かすことが、肩こりや腰痛などの軽減に役立つそうです。



11月3日(月) ☆ 北牟田公民館 ☆

笑いで免疫力UP
〜落語入門〜

11月3日に北牟田公民館で「笑いで免疫力UP〜落語入門〜」を行い、「せんだん亭助々さん」と「笑っ亭銀馬さん」お二人の話芸を楽しみました。

開催当日は、急な冷え込みで、暖房を入れてもらっての実施となりましたが、みなさんの笑いで寒さも吹き飛んだようでした。

「本格的で充分楽しかったです。毎日笑って過ごすことができそうです。笑う門には福来たる。笑って年齢を忘れま

す。」等の感想が聞かれました。前日から区長さんはじめ、地域の方々に会場の準備をしていただきました。ご協力ありがとうございました。



せんだん亭助々さん



笑っ亭銀馬さん



朝一で音響の打合せ中!



どうぞ 良いお年を
お迎え下さい

