

12月

# いちりづか



中央出張所  
長浜公民館  
令和7年12月1日発行

中央公民館出張所講座受講生募集

託児  
付き

## ぽかぽか足になろう セルフリフレ講座



2月 6日 金

14:00~15:30

- ◆場所 中央公民館(サンコア)1階 託児室
- ◆講師 峯藤 ちか子さん(Petite Salon H)
- ◆定員 10人程度(応募多数の場合抽選)
- ◆受講料 200円
- ◆オイル代 500円
- ◆託児 無料(あり・未就学児)事前申込み必要
- ◆申込み 令和8年1月19日(月)15:00まで

長浜公民館・中央出張所共催講座

## 公民館で楽しむ子どものえんげきひろば

12月13日(土)

13:30~14:30

- ◆場所 長浜公民館  
筑後市大字長浜 1815-17
- ◆受講料 無料
- ◆申込み 当日も受け付けますが、なるべく事前申込みをお願いします。

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



いちりづか HP

# 中央出張所講座報告

## 和泉西さんかく塾共催 健康体操とオカリナ演奏 10/6(月)場所:和泉西公民館



整体師の廣瀬泰之さんを講師に迎えて、「健康体操とオカリナ演奏」講座を実施しました。参加者の中には、腰や膝の痛みがある人などがいました。ゆっくりした動きで無理なく毎日できる体操を教えてもらいました。

体をほぐした後は、廣瀬さんのオカリナ演奏で心もリラックスすることができました。

## かわいい干支かざり 10/23(木) 場所:徳久ふれあい会館



フェルト作家の竹内優美さんを講師に迎えて、「かわいい干支かざり」講座を実施しました。徳行政区の文化祭が、11月8日(土)にありました。作製した干支飾りも文化祭で展示し、区民のみなさんに見ていただけたそうです。中央出張所講座のPRもしていただきました。

## もしバナゲームで考える終活 11/6(木)場所:二本松公民館

二本松公民館で、「もしバナゲームで考える終活」講座を実施しました。

もしバナゲームは、36枚のカードを使って行います。余命半年の状況を想定し、自分の価値観を振り返ることで、普段は話しにくい終末期のケアや生き方について考えることができます。

講師は、八女筑後地区医師会在宅医療介護連携室の宮原さんと酒井さんです。

カードを選んだ理由に共感したり、素敵なお話に盛り上がったりと、和気あいあいとした雰囲気で人生の最期に何を大切にしたいか考えることができました。筑後市でもエンディングノートを作成、配布しています。

必要な方は、筑後市地域包括支援センターで受け取れます。

