



でてこんの

南部出張所
島田公民館
令和8年
9月1日発行

南部出張所講座募集

眠りヨガ (ヨガニドラー体験)

ヨガニドラーとは、仰向けの状態で、インストラクターの声に耳を傾けながら体の緊張を緩める簡易的な瞑想の一種です。



申込先



10月14日(水)

- ◆時 間 10:00~11:30
- ◆場 所 折地作出公民館
(筑後市折地187-6)
- ◆講 師 相良 留美子さん
- ◆受講料 無料
- ◆持ってくるもの ヨガマット又はバスタオル、飲料水等
- ◆定 員 10人程度
- ◆申込み 9月28日(月) 13時まで

10月14日(水)

- ◆時 間 14:00~15:30
- ◆場 所 溝口南公民館
(筑後市溝口1319-2)
- ◆講 師 國吉 篤子さん
- ◆受講料 200円
- ◆材料代 500円
- ◆持ってくるもの
筆記用具 ※絵の具は貸し出します。
- ◆定 員 10人程度
- ◆申込み 9月28日(月) 13時まで

絵 手 紙

今年の年賀状は、手作りの温かさが伝わる「絵手紙」にしてみませんか。

申込先



ふれあいコンサート



「フレンドリー」と「さがまさし」による歌謡曲やさだまさしの曲等のコンサートを楽しみませんか。

申込先



10月18日(日)

- ◆時 間 10:00~11:30
- ◆場 所 津島西公民館
(筑後市津島783)
- ◆講 師 「フレンドリー」さん
「さがまさし」さん
- ◆受講料 無料
- ◆持ってくるもの 飲料水
- ◆定 員 20人程度
- ◆申込み 9月28日(月) 13時まで

でてこんの HP

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

「笑いヨガ」

7月12日(日)馬間田公民館で、笑いヨガクラブ ALL OK の松本美由紀さんをお迎えして、「笑いヨガ」講座を開催しました。

講座では、講師が設定した場面に合わせて動作を行い、笑い合ったり褒め合ったりしました。笑ったり体を動かしたりすることが、免疫力や体力を高めるそうです。

アンケートには、「いっぱい笑い、いっぱい体を動かしたので楽しかったです。」などの感想が書かれていました。

「自転車運転の交通ルール講座」

7月16日(木)に筑後南コミュニティセンターで、水田駐在所竹邊秀信さんをお迎えして、「自転車運転の交通ルール講座」を開催しました。

講座では、①ヘルメットを着用することで、大切な頭を守ってくれる。②16歳以上に、自転車運転で交通事故につながる悪質・危険な交通違反には、交通反則通告制度(青切符)が導入される。③やむを得ず歩道を通行する時は、歩行者優先(止まる・降りる・押す)に心掛ける事が大切であると話されました。

「夏休み子ども講座(習字)講座」

8月7日(金)に筑後南コミュニティセンターで、講師の城崎仁恵さんと中司民子さんをお迎えして、「夏休み子ども講座(習字)」を開催しました。

小学3年生から中学1年生の14人が受講しました。

受講生は、各学年の課題に一生懸命習字に取り組んでいました。また、先生たちから、筆の入れ方や筆の動きなどを個別に指導してもらいました。

アンケートに、「先生と一緒に書いて教えてくれたことが良かったです。」などの感想が書かれていました。

