

令和4年10月1日

10月

かなづき
神無月

窪公民館だより

ふれあい・経験・学習

氷見市窪公民館

氷見市窪 1245

TE・FAX 91-0267

スポーツの秋

10月2日(日)は「カローリング・コーンホール教室」です。

9時～12時 窪小学校体育館 皆さん！楽しいですよ！待っています。

芸術の秋

10月23日(日)は窪公民館まつりです。

～沢山のご来場をお待ちしております～

☆作品展示 (9:00～15:00)

俳句・パンフラワー・ペン習字・書道講座

子ども書き方書道・一般作品・菊展示等

※一般作品募集！あなたの作品を皆様に見せてあげてください

作品の搬入締切は10/17(月)午後5時。搬出は23日(日)午後3時30分からです。

ご連絡くだされば取りに伺いますので宜しくお願いします。

教養講座の集い・・・実技披露



9月18日(日)に「教養講座の集い」が開催されました。最初は実技講座の太極拳・楽楽楽体操・ヨガの体験発表がありました。どの講座の方々も呼吸を意識した演技で姿勢がよく堂々としていました。休憩後は、箏曲の発表でした。3曲とも心に沁みる演奏で日本古来の雰囲気味わうことができました。最後に栗原館長が「手品」を披露しました。指先から放たれる数々の魔術に参加者は驚き、見入っていました。この集いで爽やかな汗をかき、有意義な時間を過ごすことができました。



10月窪小学校行事予定(下校時間) 地域で守る元気な窪っ子 安全パトロール:5日(水) 19(水)

10月 5日(水) 児童下校 1年生 14:30 2～6年生 15:30 ※変更する場合があります！

10月 16日(日) 学習発表会 児童下校 1～5年生 14:30 6年生 14:45

10月 19日(水) 児童下校 1年生 14:30 2～6年生 15:30

10月 20日(木) 就学時健康診断 児童下校 1～6年生 13:15

10月 25日(火) 学校訪問研修会 児童下校 1～6年生 13:30

「フレイル予防実践編講座」を終えて

9月11日(日)午前10時から「フレイル予防講座」の二回目を開催しました。今回は実践編。加齢とともに活動能力がじわじわ低下していくのが「フレイル」です。講師の利波敏子氏は、『多くの場合、それは人付き合いが減ることから始まります』と言われ、「フレイル」を未然に防ぐ要注意ポイントとして「多様な食事」「早歩きウォーキング」「隙間時間でトレーニング」「昼寝は30分以内」「薬に優先順位を(目安は5種類まで)」の解説もしていただきました。また、参加者全員で指先体操、ジャンケン体操を体験したり介護のドラマを観たり、介護にいくら掛かるかを知ったりと楽しく・有意義なひと時を過ごせました。最後に利波氏から、健康な今できることとして、ご自身もっている特技や特徴を書き、それを活かした社会参加アクション(趣味・ボランティア・仕事等)プランを作成するという宿題が出されました。さあ、皆さん一人一人、地域の中で生きがいをづくりをし、元気と若さを保って行きましょう。講師の利波敏子先生、参加者の皆さん!ありがとうございました。



10月の教養講座ご案内

講座名	講師名	実施曜日	時間	受講料
太極拳	宮永 信枝先生	毎週 月曜日	10:00~11:30	2,000円
箏曲	森林 洋子先生	第1,3月曜日	13:30~17:00	1,000円
俳句	坂田 直彦先生	第3月曜日	9:30~11:30	500円
ペン習字	小林 光葉先生	毎週 火曜日	9:30~11:30	2,000円(実費要)
ヨガ & ストレッチ	東 純子先生	毎週 火曜日 毎週 水曜日 毎週 木曜日 毎週 金曜日	10:30~11:30 10:30~11:30 20:00~21:00 10:30~11:30	1,000円 (水曜日は高齢者)
茶道裏千家	鎌仲 宗英先生	毎週 水曜日	19:30~21:30	2,000円
書道	小林 光葉先生	毎週 水曜日	9:30~11:30	2,000円(実費要)
パンフラワー	古川 洋子先生	第1,3金曜日	13:30~15:30	1,500円(実費要)
茶道藪内	茨木 勝美先生	毎週 金曜日	13:00~16:00	1,500円
楽楽体操	宇加江悦子先生	毎週 日曜日	19:00~20:00	2,000円

窪放課後子ども教室 10月の実施日

- *火曜日書道教室 (2~6年生) 14:30~16:30 4日・11日・18日
- *水曜日書き方教室 (1年生) 14:30~15:20 5日・12日・19日
- *水曜日書道教室 (2~6年生) 15:20~16:30 5日・12日・19日