

令和4年8月1日

8月
は葉 づき月

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
TEL・FAX 91-0267

爽やかだった「日の出早朝ウォーキング」

7月9日(土) 4時15分に窪公民館を出発し、松田江浜までウォーキングしました。着いて4時41分には海から昇る日の出を拝むことが出来ました。神聖な気持ちになり、その後新鮮な空気を腹いっぱい吸いながら簡単なヨガ体験をしました。心身ともにリフレッシュすることが出来ました。解散はそこでしたが、思い思いの場所を選んでおにぎり弁当をいただかれた方もおられました。



坂道も上り、辺りは明るくなりました。ゴール間近だ！



海をバックにして、ハイパチリと集合撮影しました。



日の出を観ながら、ヨガ体操。「ハイ、新鮮な空気を吸って」

第1回窪校区レクリエーション大会(10/2)実行委員会を8月5日(金)と8月19日(金)に両日とも18時30分から行います。各地区体育委員等の方々に出席して頂き、種目選定と役割分担、準備等を話し合ってください。

窪小学校8月行事予定表

- 8月21日(日) 親子クリーン活動
- 8月23日(火) 3、6年生、はまなす学級登校日 下校 11:30
- 8月24日(水) 2、4年生登校日 下校 11:30
- 8月25日(木) 1、5年生登校日 下校 11:30
- 8月29日(月) 2学期始業式、給食開始 児童下校 13:40

「マイナンバーカードの出張WEB申請補助(新規取得者)」をご利用ください。

日時	8月4日(木) 19時~21時	※ 当日の持ち物
場所	窪公民館 一階小会議室	①本人確認書類
内容	市の職員4名がマイナンバーカードのWEB申請をお手伝いします。	②通知カード ③交付申請書 ④住民基本台帳カード(持っている人のみ)

公民館MY定期講座のご案内

日時 令和4年9月11日(日) 午前10時~11時00分

場所 窪公民館 二階和室(全席椅子席)

講師 明治安田生命保険相互会社

教育育成課長 利波 敏子 氏

講座名 「あなたは大丈夫?フレイル実践講座」

前回は大変好評でした。参加希望者は9月2日(金)までに

窪公民館までお知らせください。TEL 91-0267

★ 当日は、マスク着用をお願いします。

お友達お誘い合わせ
のご来場を心からお待ち
しております!

「教養講座のつとい」のお知らせ 9/18(日) 13:30~15:30

教養(実技)講座の体験交流会等の発表を行います。各講座受講生は勿論のこと、講座等に興味のある方も是非ご参加ください。参加者全員で身体を動かして、親睦を深めましょう。なお、運動しやすい服装でおいでください。コロナ感染拡大予防には、十分気を付けてご来館ください。

☆ 窪放課後子ども教室 8月の実施日・・・30日(火)、31日(水)

8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	休講	15:00~17:00	1,000円
俳句	坂田 直彦先生	第4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

受講ご希望の方はお気軽に公民館までお問合せください(Tel.fax 91-0267)。