

令和4年6月1日

6月

みなづき  
水無月

# 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

TEL・FAX 91-0267

## 資源回収のお願い

6月12日(日) 小雨決行

☆ 午前 7:30 から集めますので玄関前に出しておいてください。

- ・ 窪地区 (窪南会館) ・ 柳田地区 (柳田集会場)
- ・ 園地区 (園コミュニティセンター)

《中西商店への直接持ち込みも大歓迎です》

☆ (段ボール) (新聞(チラシ込)) (雑誌) (アルミ缶)

## 日の出早朝ウォーキング参加者募集

☆実施日 7月9日(土) 窪公民館 午前4時20分出発予定

\* 水平線からの日の出を眺めましょう。

\* 朝陽を浴びて「簡単ヨガ」を体験します。

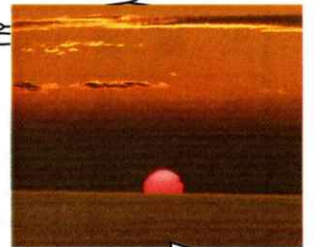
\* みんなでおにぎり弁当を美味しく食べましょう。

【雨天の場合は、翌日の10日(日)に順延します。】

集合時間等は申込みされた方に直接連絡いたします。

☆親子及び大人、子供のみでも構いませんので、参加ご希望の方は公民館までお申込みください。会費は不要です。《☎91-0267》

\*準備の都合がありますので6月27日(月)までにお願ひします。



こんなきれいな日の出が見られるよ。

## 地域で守ろう元気な窪っ子

6月の安全パトロール 1日(水)・15日(水)

### 窪小学 校行事予定(下校時間)

- 1日(水) 歯科検診(1,4年) 1年 14:30  
2~6年 15:30
- 2日(木) 耳鼻科検診(1,3,5年) 1~3年 14:45  
4~6年 15:40
- 3日(金) 歯科検診(2年) 1~2年 14:45  
3~6年 15:40
- 9日(木) 耳鼻科検診(2,4,6年) 1~3年 14:45  
4~6年 15:40

- 10日(金) アウトリーチ活動推進事業(影絵)  
1~2年 14:45 3~6年 15:40
- 15日(水) 租税教室(6年) 1年 14:30  
2~6年 15:30
- 16日(木) 5年校外学習 交通安全教室(1年)  
1~3年 14:45 4,6年 15:40 5年 17:30
- 24日(金) 歯科検診(5年) 3校合同海岸清掃  
1,2年 14:45 3~6年 15:40 (6年)
- 30日(木) 歯科検診(3年) 1~3年 14:45  
4~6年 15:40

## 「あなたは大丈夫？ フレイル予防講座」を終えて

5月15日(日)午前10時から一時間程の講座でした。「加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態がフレイルです。」講師の利波敏子氏から、フレイルとはどんな状態なのかを分かりやすく解説していただき、フレイル予防に欠かせないチェック方法を皆さんと体験しながら学ぶことができました。指先体操等の動画や間違い探しもあり、参加者は興味・関心をもって、身近な話に聴き入っておられました。さあ、これからも生きがいがづくりで元氣と若さを保ちましょう！



次回は、9月11日(日)「フレイル予防 実践編」です。また、お友達、ご近所の方々をお誘いあわせお越しください。

### 6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 木曜日	9:30~11:30	2,000円(実費要)
パンフラワー	古川 洋子先生	第2,4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
健康詩吟	作田 厚子先生	毎週 木曜日 毎週 土曜日	9:30~11:30 9:30~11:30	1,000円
楽楽体操	宇加江悦子先生	毎週 日曜日	19:00~20:00	2,000円

### 産放課後子ども教室 6月の実施日

\*火曜日書道教室 (2~6年生) 14:30~16:30 7日・14日・21日

\*水曜日書き方教室 (1年生) 14:30~15:20 1日・8日・15日・22日

\*水曜日書道教室 (2~6年生) 15:20~16:30 1日・8日・15日・22日