

平城公民館だより No.196

発行：平城公民館 〒798-4110 愛南町御荘平城2123-1

電話番号 0895-72-1011(FAX兼) 休館：毎週金曜日、祝祭日、年末年始



真ん中をねらえ！

7月31日 アーチェリー体験教室



指導をする講師の埜下正さん

アーチェリー体験教室は、東京オリンピックが開催中ということもあってか人気が高く、小学生から大人まで20人が参加しました。埜下正さん(御荘平城)から丁寧に指導を受けたあと、夢中になって中心のままとに矢を放っていました。2人1組で交代しながら練習し、最後は記録会を行って楽しみながら得点を競いました。参加者からは「初めは難しかったけど楽しかった」とか「指が痛くなるまで夢中になった」などの声が聞かれ、参加者同士の親睦を深めることもできました。



自宅でやってみよう！健康体操

※このイラストや体操は、御荘B&G海洋センターの提供です。

今月おすすめ♪筋トシ



体側伸ばし

左手を天井へ伸ばし、右手で左手首をつかむ。息をはき、つかんだ手の方向へ上半身をゆっくりたおす。倒しきったら10かぞえる。ゆっくり戻して、反対側も。



腰ひねり

右手で左ひざ外側を押さえ、左手でイスの脚などをつかむ。息をはき、上半身をゆっくり左斜め後ろに向ける。ゆっくり10かぞえる。反対側も。

- ポイント
- ①息をとめない。
 - ②声に出して数をかぞえる。
 - ③反動をつけない。
 - ④足は腰はばに軽くひらく。



ひざ伸ばし

「1・2・3」でひざを伸ばして「4」で伸ばしきる。「5・6・7」でゆっくり元にもどす(1セット)。1セットを3~5回同じ足で繰り返してから、反対の足でも行います。毎日続けましょう♪

美しく咲いたビンの中

7月25日 ハーバリウム教室



夏休みこ中学生や一般の方を対象にハンドメイド(ハーバリウム)教室を開催し、男女23人が参加しました。参加者は、おばあちゃんと一緒に参加した5歳のお孫さんや御荘中学生、平城小児童など、モノづくりを通して三世代交流の場となりました。小さい口のビンの中に、ピンセットで丁寧に花や植物やビーズなどを詰めていきました。指導した久保田みどりさんは「小さい子どもさんも、センス良く作れて良かった」と言われ、参加者は「家のどこに飾ろうか」「楽しかった」などの感想がありました。



健康づくり教室

健康な体づくりを始めませんか？
初心者も大歓迎！
平城公民館へご連絡お申し込みください。

第10回 9月21日(火) 19:00~20:00
ヨガ 申込締切: 9月14日(水)

第11回 10月6日(水) 19:00~20:00
ボール体操 申込締切: 9月29日(水)

第12回 10月19日(火) 19:00~20:00
ヨガ 申込締切: 10月12日(水)

参加費 無料(2回)
定員 18人(先着順)
会場 平城公民館(交流室)
お問い合わせ 野田恵子先生

日程の変更

新型コロナウイルス感染対策のため、8月末まで公民館事業は中止しましたので、一部日程を変更します。

8月17日の「ボール体操」は、
10月6日の水曜日に変更します。

8月24日の「お灸体験」は、
9月14日の火曜日に変更します。

健康づくり教室

健康な体づくりを始めませんか？初心者も大歓迎！
平城公民館へご連絡お申し込みください。

中止 8月24日(火) 19:00~20:30
お灸体験

第2回 9月14日(火) 19:00~20:30
お灸体験…初心者コース

第3回 10月12日(火) 19:00~20:30
お灸体験…実践コース

参加費 無料/先着 10名
定員 10名
会場 平城公民館(交流室)
お問い合わせ 野田恵子先生

9月 行事予定

- 5日(日) 平城貝塚再発見講座
- 8日(水) 英会話教室 19:30~
- 11日(土) こども茶道・生花教室

- 14日(火) お灸体験 19:00~
- 21日(火) ヨガ 19:00~
- 22日(火) 英会話教室 19:30~
- 25日(土) こども茶道教室 10:00~
- 25日(土) こども生花教室 13:30~

※予定する各種事業は、感染拡大防止により中止または延期となる場合があります。関係者には随時お知らせします。

※こども茶道教室は、御荘文化センターで行います。

編集後記 8月は台風9号や日本に停滞する前線の影響で愛南町に大雨警報などが発令され、自主避難所を開設しました。およそ11日間開設した自主避難所は、公民館長と主事の2人体制で、祝日や土日にも対応しました。私は、避難所従事やコロナワクチン接種後の痛みなどの非日常を体験し、改めて体づくりの大切さを実感しました。これからも運動を続けて、アンチエイジングを目指します!(^^)! … (小川)

新聞・雑誌・ダンボール・廃乾電池の収集日

9/7(火) 御荘中学校前

9/8(水) 平山・長洲・長崎・貝塚・
八幡野集会所・御荘文化センター

9/9(木) 寺新町・和口第2・節崎・馬瀬・深泥集会所・和口町営住宅駐車場・馬場消防詰所横