

# 平城公民館だより No.206

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



## ありがとう♡スティーブン先生

7月13日 英会話教室



スティーブン先生（前列左から2人目）と受講生11人の記念写真

平城公民館の英会話教室は令和4年4月13日～7月13日まで、町内ALTのスティーブン先生に5回講師をしていただきました。優しく朗らかで、猫の苦手な人気者のスティーブン先生は、9月から学校の授業などが忙しくなるため、今回の講座でお別れとなりました。ありがとうございました。須ノ川から通って教えてもらった先生のおかげで、新しいメンバーに高校生や一般の方が増えました。とても残念ですが、先生との楽しい英会話は、受講生たちにとって貴重な財産になったと思います。(\*~\*) お元気で、これからもご活躍されることを応援します(@^^)/^^ スティーブン先生にお会いしたときは、英語でぜひ話しかけてください。(\*^^)v

## 初めて使うインターネット

7月20日 スマホ講座



今年度3回目のスマホ講座は、LINEの便利な機能の使い方を教わり、個別相談を行いました。参加者は「スマホにインターネットがあるが初めて使った。使い方がやっとわかった。」と嬉しそうに話しました。平城公民館では「えひめフリーWi-Fi」を令和3年7月に設置しました。接続方法などは館内に掲示しておりますが、分からないときは職員や館長に声をかけてください。1回30分で一度切れますが、再度接続が可能で、1日最大8回まで接続することができます。





講師のキラキョンさん

毎月1回開催するピラティス教室は、講師のキラキョン(吉良恭子)さんから、日常の習慣を少し変えることで体の不調は改善・予防されるというお話がありました。家事や仕事などで前傾姿勢が長時間続くことがあり、スマホやパソコンなしで生活できない現代社会では、肩こり・腰痛・体のゆがみ・目の疲れなどが起きて当然ですが、20分画面を見たら、20秒間、20フィート(6m)以上離れたところを見ることで予防できるそうです。ぜひ皆さんも、気づいたときに行ってみてください。また、体のゆがみ改善に、公民館のピラティス教室に参加しませんか。お待ちしております♪ 9月6日あと3人可、10月は定員となりました。

### ミニバレーボール大会、**9月末** ナイターリーグで開催予定!(^^)!

### お知らせ

### ロコモ体操 8月24日(水)

常会対抗『ミニバレーボール大会』は9月末に、今年度は少人数で短時間での開催を予定しています。17行政区の区長さんへ事前に意向調査を行い、最低3チームの希望があれば、ナイターリーグで行います。各地区の役員さんで十分協議していただき、ご検討をお願いします。ただし、体育館の使用が中止となれば、今年度の大会も中止させていただきますので、ご了承ください。なお、グランドゴルフ大会は別の日に行います。



8月24日(水)19時～、御荘B&G海洋センター職員の指導で、ロコモ体操を行います。一緒に生活習慣を改善しましょう♪

回覧または町ホームページ 平城公民館の講座・事業でご確認ください。



### **8月** 行事予定

※予定する各種事業は、感染症対策や警報発令等により中止または延期となる場合があります。関係者にはその都度お知らせします。

- 2日(火) ピラティス教室 19:00～
- 13日(土) こども茶道教室 10:00～
- 17日(水) スマホ講座(最終) 18:30～

- 20日(土) こども茶道教室 10:00～
- 23日(火) お灸体験 19:00～
- 24日(水) ロコモ体操 19:00～
- 27日(土) こども生花教室 13:30～

#### 編集後記

早朝の騒がしいセミの鳴き声が、その日の暑さを知らせます。暑くても心身の健康維持のために活動を続ける「おーい元気かい」のサロンで、ミュージックケアを一緒に楽しみました。その記事は9月号に掲載します。音楽、歌、軽い運動、そして食事をしっかりとり、暑い夏を乗り切りたいと思います。私は、24歳長男が9月から家業のミカン作りを始めるため、部屋の模様替えに体力消費しています(;^\_^△(小川)

#### 新聞・雑誌・ダンボール・廃乾電池の収集日

8/2(火) 御荘中学校前

8/3(水) 平山・長洲・長崎・貝塚・

八幡野集会所・御荘文化センター

8/4(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

