



# 平城公民館だより

平城公民館区（17地区）  
世帯数：2,261世帯  
人口：4,619人  
令和5年4月1日現在

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

No.214

皆で健康になろう！

健康づくり「ピラティス」・「ヨガ」教室



健康づくり「ピラティス」教室 R5.4.4実施

参加者に大好評の「ピラティス」と「ヨガ」は、毎月1回、夜間に開催しています。ピラティスは、胸式呼吸に合わせて体幹を鍛え、体のゆがみを改善していきます。講師は、宿毛市のピラティスインストラクター吉良恭子さんです。ヨガは、腹式呼吸で心身をリラックスさせ、ゆったりとした動きで一日の疲れをとります。講師は、町内のヨガインストラクター野田恵子さんです。ぜひ一度体験してみませんか。



ピラティス講師の吉良恭子さん



健康づくり「ヨガ」教室 R5.3.14実施



ヨガ講師の野田恵子さん

## 平城公民館に思うこと

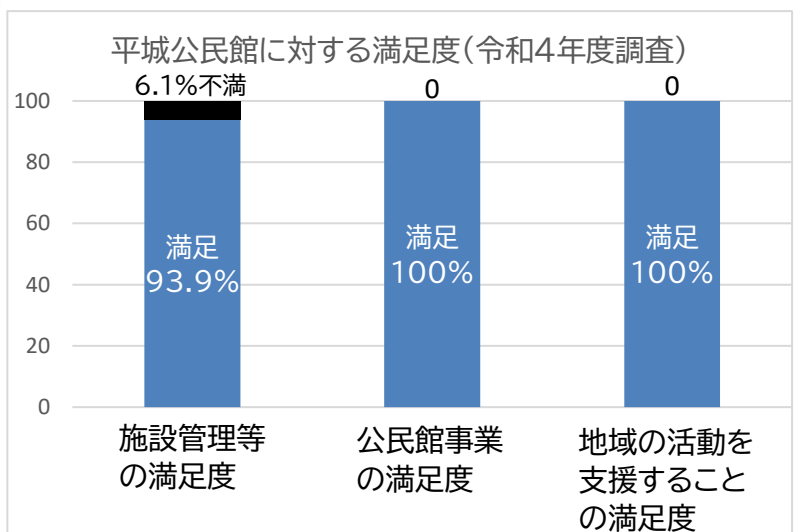
## 令和4年度実施 公民館アンケートの結果

【意見】机が重たくて運びにくい。(70歳以上女性3人)

【答え】令和6年度の施設計画に加えて、当初予算の要求をします。

【意見】小中学生も参加できやすいものがあればいい。(40代女性)色々な体験をしたい。(60代女性)

【答え】子どもから高齢者まで広く活動する事業と、子どもと大人に分けた活動など、各種講座を開催しています。公民館だよりやホームページ等でお知らせします。



令和4年度に実施した公民館アンケートの結果は、高い評価をいただきました。また、貴重なご意見や感想など多く寄せられ、アンケート調査にご協力いただきました皆様には、感謝申し上げます。これからも皆様の声を聴き、出来るだけ要望に応えられるよう努力します。

## 体をいたわり深い呼吸

4月24日 地域づくり出前講座  
「イスヨガ、人権・同和教育学習会」



野田恵子さんの指導で、お～い元気かいのメンバー16人は、深い呼吸にあわせて身体を動かしました。ヨガの前には、人権作品集「えがお」の標語や作文等を小川主事が読み、真剣に聞かいておられました。出前講座は、平城公民館へお申込みください。（電話 72-1011）

## ためして使おう

4月19日 スマホ講座



LINEのアプリで写真を送る方法を教わり、友だちへ送ってみました。次回5月17日は、ワクチン接種の予約方法を教わります。習いたい方は、参加をお待ちしています。

## 花壇の花が見ごろです

県道沿い馬瀬の花壇



令和5年4月14日に撮影

## 5月行事予定

- |                    |        |
|--------------------|--------|
| 9日(火) ピラティス教室      | 19:00～ |
| 10日(水) ハーモニカ教室     | 13:00～ |
| 10日・24日(水) 英会話教室   | 19:30～ |
| 6日・27日(土) こども茶道教室  | 10:00～ |
| 13日・27日(土) こども生花教室 | 13:30～ |
| 17日(水) スマホ講座       | 18:30～ |
| 23日(火) ヨガ教室        | 19:00～ |
| 30日(火) お灸体験        | 19:00～ |

※茶道教室の会場は、御荘文化センターです。

### 編集後記

屋外活動したくなる季節になりました。5月から新型コロナウイルスが5類に引き下がれば、公民館も通常通りの活動が再開すると思います。外出の機会を増やし、ぜひ公民館事業にもご参加ください。私はこの時期になると断捨離をします。専門家は、自分にとって大事なモノを残し、大事なモノとの快適な暮らしを手に入れるのがコツだと言います。今年は途中で諦めず、最後まで頑張りたいです！（小川）

## 意見きいて活動開始！

【敬称略】

氏名	役職団体名	氏名	役職団体名
飯田 豊一	平城小学校校長	西平 信行	馬瀬老人クラブ会長
加洲 景	御荘中学校校長	山下 ゆかり	平城婦人会代表
永井 善也	平城五常会総合区長	越智田 賢二	御荘中PTA会長
中尾 重隆	識見を有する者	石田 啓介	平城小PTA副会長

令和5年度平城公民館運営審議会委員8名が決まりました。公民館の事業計画や実績等の審議及び事業の点検評価を行います。よろしくお願ひします。

## 新聞・雑誌・ダンボール・廃乾電池の収集日

5/2(火) 御荘中学校前

5/3(水) 平山・長洲・長崎・貝塚・

八幡野集会所・御荘文化センター

5/4(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

