



平城公民館だより

平城公民館区（17地区）
世帯数：2,254世帯
人口：4,520人
令和6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 (FAX72-0155)

休館：毎週金曜日、祝祭日、年末年始

No.226

体のびのび広い場

4月10日 健康づくり「ヨガ」教室



QRコードを読み込み、友だち追加して申し込みできます。

大好評のヨガ教室は、希望者が多いため、今年度から御荘文化センターで開催します。参加した31名は、広い会場で伸び伸びと体を動かしました。ヨガは、深い呼吸（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がとれました。講師は、町内のヨガインストラクター野田恵子さんです。

毎月1回、夜間に開催します。参加申込みは、平城公民館LINE公式アカウント、または電話(72-1011)でお願いします。次回は5月8日(水)、定員40名です。



ヨガ講師の野田恵子さん

体ホカホカ笑顔の体操

3月11日 地域づくり出前講座「ミュージックケア」



講師の西本節子さん（写真右）

地域づくり出前講座は、公民館から講師を派遣する事業で、5人以上の団体の要望に応じて、講師と日程を調整します。健康づくり、認知症講座、フラワーアレンジメントなど、何かやりたいという相談もお受けします。まずはお電話でご相談ください。ミュージックケアは、音楽に合わせて手足や体を動かします。

ととのうピラティス

4月2日 健康づくり「ピラティス」教室



講師の吉良恭子さん

大好評のピラティス教室は、希望者が多いため、今年度から年16回開催します。ピラティスは、短い呼吸(胸式呼吸)に合わせて体幹を鍛えて姿勢を改善します。参加した19名は、1時間のレッスンで、足裏アーチや仙骨など下半身を整えたあとに、普段使わない筋肉を動かしました。

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、夜間に公民館で開催しています。

参加申込みは、平城公民館LINE公式アカウントまたは電話でお願いします。

電話:(5)72-1011



1年前(R5.4.4)に指導した時の吉良恭子さん

会議終わって新旧交代

3月14日 第3回平城公民館運営審議会

令和5年度の平城公民館24事業について、委員全員で点検評価(PDCA)を行いました。次年度も公民館の活発な運営継続を希望しますとご意見いただきました。長年携わっていただいた委員さんや1年間の在任期間で関わった委員さん、誠にありがとうございました。大変お疲れ様でした。令和6年度は、大勢メンバーが交代となります。8名の委嘱された委員の皆様、どうぞよろしくお願ひいたします。

令和6年度 平城公民館運営審議会委員 【敬称略】



氏名	役職団体名	氏名	役職団体名
山中 広樹	平城小学校校長	池田 俊一	長崎老人クラブ会長
加洲 景	御荘中学校校長	山下 ゆかり	平城婦人代表
吉本 浩	平城五常会総合区長	福原 正和	御荘中PTA会長
吉田 公己	人権擁護委員	中川 祐平	平城小PTA副会長

5月 行事予定

※日程は、講師等の都合により変更または中止する場合がありますが、関係者へは直接連絡します。 ※茶道教室は、御荘文化センターで行います。

- 7日(火) ピラティス教室 19:00~
- 8日(水) ハーモニカ教室 13:30~
- 8日(水) ヨガ教室(文化センター)19:00~
- 12日(日) ハーモニカ研修(西条市丹原)
- 14日(火) スマホ講座 18:30~

- 8日・22日(水) 英会話教室 19:30~
- 18日・25日(土) こども茶道教室 10:00~
- 25日(土) こども生花教室 13:30~
- 28日(火) お灸体験 19:00~
- 29日(水) ピラティス教室 19:00~

編集後記

先月号は3/2までの記事を、安価なネット印刷会社へ発注してカラー印刷しました。年3回程度カラー紙面を皆様へお届けします。さて、外出しなくなる季節ですが、4/17の地震が怖くて私は外出が減りました。そこでいつも恒例の断捨離をしようと思います。大切なモノに囲まれた快適な生活をイメージして、大事なモノを残して不要なモノは手放す。いつも途中で休んでしまう自分も受け入れながら…(小川)

新聞・雑誌・ダンボール・廃乾電池の収集日

5/1(水) 御荘中学校前

5/2(木) 平山・長洲・長崎・貝塚・

八幡野集会所・御荘文化センター

5/7(火) 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

