

令和7年度呉崎公民館報 第1号

発行責任者: 清水美恵子

R7.5.1

令和7年度活動開始 (公民館主催教室)

- ★パソコン教室初心者向(第2.4金曜日10:00～)
- ★高年大学(第3金曜日13:30～)
- ★いきいき元気運動教室(第2水曜日10:00～)
- ★認知症予防教室(第3水曜日10:00～)
- ★ウォーキングレッスン(第1水曜日10:00～)
- ★スポンジテニス教室(毎月曜9:30～)
- ★脳トレランチ教室(第4火曜日10:00～)
- ★コーラス倶楽部(第2日曜日10:00～)
- ★麻雀教室(第2.4.5木曜日13:30～)
- ★高齢者向 ヨガ教室(第4水曜日10:00～)
- ★わくわく体験教室(呉小児童対象)

(自主教室)

- ★太極拳ふれんず(毎金曜15:00～)
- ★スローヨガ(毎水曜19:30～)
- ★スポンジテニスらんらん(毎土曜13:30～)
- ★剣舞(毎木曜19:00～)
- ★ハーモニカ教室(第1.3木曜13:30～)
- ★民謡教室ばーばりーず(不定期)
- ★お菓子作り初心者向(第2土曜13:30～)
- ★お菓子作り経験者向(第4土曜13:30～)

各教室 随時募集中

4/25 第1回高年大学

つき手が足りなくて開催が心配されましたが、無事に行うことができました。
新鮮なよもぎのおかげで、とても香りのいい美味しいおもちができました。
みんなで力を合わせて作業するのは、やっぱり楽しくて、心もあたたかくなり、地域の方々のきずなも深まります。



新しい主催教室の紹介 4/2 ウォーキングレッスン

毎日の生活の中で、気づかないうちに背中が丸くなって、体のバランスがくずれてしまうことがあります。
でも、ちょっと意識を変えるだけで、お腹の筋肉をしっかり使うようになり、頻尿や尿漏れの予防にも繋がります。
いつまでも元気で若々しく、毎日を楽しんで過ごして頂きたい。
そんな思いからこの活動を始めました。



座学の後、歩き方の指導を受けた。
姿勢を正して真っ直ぐ歩くことの難しさを痛感した。
ビフォーアフターの写真を見てほとんどの方の歩き方が改善されていることに驚き今後の期待も高まり第一回目は終了した。



3つのサロンの紹介

- ①サロンとい
- ②サロンほのぼ
- ③サロンニット

参加者募集中 連絡先: 呉崎公民館 24-0688

週2回健康麻雀をして楽しんでいます。
月1回料理教室を開催しています。
月2回編み物教室を開催しています。

