

町民グラウンド・ゴルフ大会 in 弓浜コミュニティ広場

9月28日(日)



優勝: 灘浜自治会
準優勝: 立原自治会
第3位: 旭が丘1区自治会



心配していた雨も上がり、爽やかな秋晴れの中、開催されました。安本館長が「地域交流のよい機会です。声を掛け合って頑張ってください！」と挨拶。ホールインワンが出るたびに、あちこちから歓声が上がリ、楽しく賑やかにプレーできた最高の日でした。



おのづ成人学級 講座

9月29日(月)

『全身のフレイル予防』 健康運動指導士 山川了史氏



- 日常でかかとの上げ下げを心掛ける。腰痛予防に効果的。
 - 「筋肉は表と裏に注目しましょう！」膝痛は表側ばかり見ないで、膝の裏側にサランラップの芯を当ててさすると痛みが軽減する。
 - 「ねじる運動は筋力強化につながる！」力を入れずにねじる。椅子に座って腰をねじる。テレビを観ながら両脚をねじる。
 - 「体の水分量が足りないと筋肉は固くなる！」
- などたくさん教えていただき、小さな運動の継続が何より大きな力になることを学びました。

学習講座 10月10日(金)

『mini ランタン教室』

トルコモザイクランプアーティスト 長野 綾美 氏



色とりどりのトルコガラス素材は目にも楽しく、自分だけのデザインを考え頭をひねる時間は大変でしたが、皆大きな達成感が得られた様子でした。

公民館清掃・福祉センター清掃 ご協力ありがとうございました！

10月12日(日)



皆様のおかげで見違えるほどきれいになりました!!

10月8日(水) モーニング・タイム・コンサート 『オフ・コース1982. 6. 30武道館コンサート』

《アンケートの声》

● 歌はその時代の思い出が一緒によみがえってきますね。とても良かったです。● オフコースの小田和正以外のメンバーも素晴らしいことが改めて感じられた。● 本日のコンサートでオフ・コースの素晴らしさを認識できました。



10月15日(水) 映画鑑賞会 『ALWAYS 三丁目の夕日'64』

《アンケートの声》

● 古き良き時代を思い出させてくれた。● 「完」だけど、続きが観たくなりました。● 下町の家族や人々との触れ合いに心温まり、感動、涙、とても良かったです。映画をみられて、とても感謝です。



10月16日(木)

大篠津小学校2年生が
生活科「まちたんけん」
で来館しました。



子どもたちから、公民館長にさまざまな質問が出て、公民館のことを一層理解してくれました。