

ご参加ありがとうございました。

～つどう まなぶ むすぶ～
大篠津公民館

公民館祭

10月27日(日)

たくさんの出会いが生まれ、地域の活気が高まりました！



雨の予報でしたが、天気も最後まで持ち、たくさんの方々に来ていただき、にぎやかな公民館祭となりました。
協力してくださった皆様
出品してくださった皆様
役員の皆様 ありがとうございます。



『健康長寿をめざすために必要なこと』

11月1日
健康運動指導士 山川 了史氏

- 腰痛予防に ①思いついたら、カカトの上げ下げ！②夜、布団の上で膝を立てて左右に腰ひねり！
- 首ストレッチで頭スッキリ！血流促進。
- リンパと血管の元栓➡上半身は鎖骨の下。下半身は股関節の付け根。
- ストレッチと筋力トレーニング両方ができるのが、「ねじる」運動！

楽しく心も温まる講義でした！

おしのづ成人学級 講座



『青谷かみじち史跡公園と神崎神社』

11月20日

国の重要文化財である青谷の発掘品 1,353 点と鳥取県保護文化財指定の神崎神社本殿・彫刻をガイドの方の説明を受けながら見学しました。



11月16日(土) シニア世代活躍応援～

おしのづ健康まつり

今まで開催していましたが『敬老会』が無くなり、新しくシニア世代を応援する『健康まつり』を開催することになりました。ご参加いただいた方の中から、「自分の体の状態が数値でわかって良かったわ。健康の意識が高まった。」と喜びの声がありました。



来年も多くの皆さまにお越しいただきたいと思います。

図書を寄贈していただきました。

鳥取県の元図書館司書
上田京子様から、
ご自身が執筆された
「生田春月への旅」1～3巻を
公民館に寄贈していただきました。



この他にも、公民館には各種蔵書があり、貸し出しも行っていますので是非、ご利用ください。

ありがとうございました！

有志の皆さまに、公民館前庭の松を剪定していただきました。

小鳩保育園園児組の皆さんから、勤労感謝のかわいいプレゼントをいただきました。



大篠津公民館
インスタグラム 公式アカウント
右のQRコードからご覧ください➡

