

公民館だより 11月号

令和6年10月18日発行

◇飯盛公民館講座◇ 48-0049

【秋の健康体操講座】(全3回)
☆音楽を聴きながら、ヨガやストレッチをします。

〔日 時〕
11/15、11/22、11/29 (金曜日)
13:30～15:30
〔場 所〕 飯盛ふれあい会館
〔対 象〕 成人 30人

☆申込締切日 11月11日(月曜日)

【季節のお便り講座】(全2回)
☆筆文字で年賀状を作ります。

〔日 時〕
11/18、11/25 (月曜日)
10:00～12:00
〔場 所〕 飯盛ふれあい会館
〔対 象〕 成人 15人
〔参加費〕 500円

☆申込締切日 11月11日(月曜日)

【諫早探検隊】～紅葉巡り～
☆市内の紅葉の名所を巡ります。

〔日 時〕11月19日(火曜日)
9:00～13:00
〔場 所〕 飯盛ふれあい会館(集合)
(公用バス利用)
〔対 象〕 成人 20人

☆申込締切日 11月7日(木曜日)

【いいもり高齢者講座】
☆相続と初めての終活について

〔日 時〕11月21日(木曜日)
10:00～12:00
〔場 所〕 飯盛ふれあい会館
〔対 象〕 高齢者 30人

☆申込締切日 当日参加可

◇◆◇田結公民館講座のご案内◇◆◇ 49-1111

【田結すこやか大学(笑顔で健康づくり②)】
☆歌、笑い、体操で楽しみながら、健康的な体を作ります。

〔日 時〕
11月21日(木曜日)13:30～15:30
〔場 所〕
田結公民館
〔対 象〕
高齢者 30人
☆申込締切日 当日参加可



【生甘酒教室】
☆腸活に効果的な「生甘酒」を作ります。

〔日 時〕
11月26日(火曜日)10:00～12:00
〔場 所〕
田結公民館
〔対 象〕
成人 8人
〔参加費〕 1000円
☆申込締切日 11月18日(月曜日)

【エコクラフトのクリスマスリース】
☆おしゃれなクリスマス飾りを作ります。

〔日 時〕
12月3日(火曜日)9:30～12:30
〔場 所〕
田結公民館
〔対 象〕
成人 16人
〔参加費〕 1000円
☆申込締切日 11月25日(月曜日)

リンパマッサージ講座

9/18、25(水)に、才津良子先生を講師に、体内の老廃物を流し、疲労回復に役立てるリンパマッサージ講座を開催しました。参加者は、体が軽くすっきりしました、「次回もぜひ参加したいです」と、楽しい講座でした。



9月の講座

9/25(水)、いいもり高齢者講座では、防災講座の一環として、諫早湾干拓堤防管理事務所で、干拓の歴史や、防災機能、大規模農業経営等について学びました。「いこいの村長崎」からは、有明海や堤防道路を見渡すことができました。



いいもり高齢者講座

こんな講座がありました

田結すこやか大学

9月19日(木)のすこやか大学、今回の講師は中島るり子先生、指体操やキャッチ・ザ・スティック、天むすじゃんけんなど、盛りだくさんの内容で大いに楽しみました。



秋の野草散策ウォーク

9月25日(水)に、宮崎勉先生を講師に迎え、公民館周辺を散策しながら、秋の野草を観察しました。講師の詳しくてわかりやすい説明、また参加したいとの声も聞かれました。

