

流れを良くして体質改善

セルフリンパケア講座

自分で自分の身体を知り
身体と向き合い優しくケアする方法を学びます
お家でちょっとした時間を使ってケアできる
セルフリンパケア、楽しく学びましょう


日時：**6月27日**（水）10:00~11:30

場所：国府公民館 和室

定員：20名程度

参加費：500円

持ち物：タオル、お茶



サークル開講式で行った様子
大好評でした！！



運動のできる服装で参加してください（激しい運動はありません）

サークル体験 無料

骨盤矯正

ヨガセラピー

骨盤調整ヨガとは・・・

自分で自分のからだを良くする、骨盤調整ヨガです。
こちらの骨盤調整ヨガは、誰でも簡単にできる自己
整体法ヨガです。骨盤を鍛え、腰痛・冷え症・自律神
経に働きかけ、結果として、婦人科系の不調の改善に
つながったり、腰痛の軽減、姿勢や骨盤が正しく矯正
されたりとうれしい変化が“こころとからだ”のあ
ちこちにあらわれます。 ※効果には個人差があります

◆日時：5/25, 6/8, 6/22 10時~12時

◆講師：^{あいみ}愛海先生

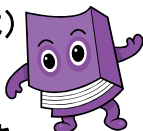
◆持ち物：タオル1枚、てぬぐい1枚（運動のできる服装でお越しく下さい）

※サークル生と一緒にいきます。年度の途中からもサークルに参加できます。

どちらも申し込みは公民館まで tel : 379-1818

配本／ふれあいライブラリー

5月24日（木） 6月7日（木）
14：30～15：00



図書館の職員が公民館へ出向き、
図書コーナーにある本の入れ替えや、
予約やリクエストを受付します。
本の貸出しもできます。

遊ぼう会からのお知らせ

6月15日（金） 10：00～11：30
七夕まつり 笹かざりをつくろう

国府公民館 ホールで開催
未就学児の親子対象です。
どうぞお越しください。



事業報告



第2回ふれあい教室

5／12，草抜き，里いもの追肥，さつまいも・ミニトマト・ピーマンの苗の植え付け，大豆まきを行いました。
受講生のみなさん，今からどんどん暑くなってきて，草もたくさんはえてきます。野菜たちが大きく育つように，ときどき畑のお世話をしてくださいね。



写 真

畑作業のあとは，お楽しみの野上がりだんご！今年は，だんご作り体験もしました。
だんごが蒸しあがるまで，地域のカルタを楽しみました♪

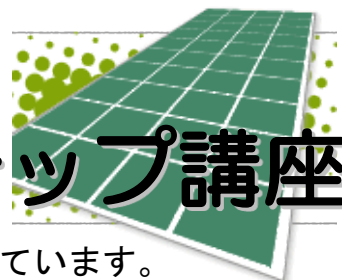
写 真

～ カルタの紹介 ～

こ	子どもみこし	仲よし願って	街をねる	(新町)
そ	総社に獅子舞	伝統続く	三宅神社	(上区)
ま	まっ白な	アイナシの花	記念物	(下区)
や	やく払い	たのむ初午	馬頭観音	(下区)



7/9 無料体験 スクエアステップ講座



スクエアステップは、あらゆる年齢層の体力づくりに適しています。

今、注目されている介護予防に効果的！

頭と体を使って、一緒に楽しくステップしましょう。

「仲間づくり」「体力維持・向上」「認知症・転倒予防」が期待されます。

日 程：平成30年7月9日（月） 10：00～11：30

10：00～11：00 スクエアステップ

11：00～11：30 介護予防手帳講座

講 師：スクエアステップリーダー、地域包括支援センター

参加費：無料

定 員：20名

持ち物：飲み物、タオル

申込み：6月11日（月）9時から

公民館窓口、またはお電話で申し込みください（先着順）

3月の開催時に、好評につき
今年度、3回開催します！
次回は、11/12、3/11
の予定です。



前回の
様子です

配本／ふれあいライブラリー

6月7日（木）6月21日（木）
14：30～15：00



図書館の職員が公民館へ出向き、
図書コーナーにある本の入れ替えや、
予約やリクエストを受付します。
本の貸出しもできます。

遊ぼう会からのお知らせ

6月15日（金）10：00～11：30
七夕まつり 笹かざりをつくろう

国府公民館 ホールで開催
未就学児の親子対象です。
どうぞお越しください。



サークル一覧表

国府公民館 平成30年度

	サークル名	曜日	時間
1	大正琴	第1・3月曜	13:00~15:00
2	スポーツダンスすずらん	第1・3・4月曜	19:30~21:30
3	手作りパン教室	第2月曜	9:00~13:00
4	三味線	第2・4月曜	9:30~11:30
5	パソコン2	第2・4月曜	13:00~15:00
6	スポーツダンスひまわり	第1・2・3・4火曜	13:15~15:15
7	民謡	第1・3水曜	9:30~11:30
8	囲碁	毎週水曜	13:00~17:00
9	ヨガ	第1・3・4水曜	14:00~15:30
10	歌謡クラブ [カラオケ]	第1・2・3水曜	19:30~21:30
11	書道	第1・2・4水曜	19:30~21:30
12	ふるさとゼミ	第2水曜	13:30~15:30
13	華道 [嵯峨御流]	第1・3木曜	9:30~12:00
14	気功	第1・3木曜	10:00~11:30
15	絵手紙	第1・3木曜	13:30~16:30
16	着付け	第1・3木曜	19:30~21:30
17	水墨画	第2・4木曜	9:30~11:30
18	太極拳	第1・3金曜	13:15~15:15
19	骨盤矯正ヨガセラピー	第2・4金曜	10:00~11:30
20	健康太極拳	第2・4金曜	10:00~11:30
21	青春いきいきクラブ [カラオケ]	第2・4金曜	13:00~16:00
22	熟年料理	第1土曜	10:00~12:30
23	茶道 [裏千家]	第1・2・3土曜	13:30~15:30
24	ビューティフル3B [3B体操]	第2・4土曜	10:00~11:30
25	奇術クラブ	第2・4土曜	13:30~15:30

国府公民館

7 月

日	曜日	予 定
1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	ふれあいライブラリー 14:30~15:00
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	スクエアステップ講座 10:00~
10	火	
11	水	
12	木	
13	金	
14	土	ふれあい草取り
15	日	
16	月	海の日
17	火	
18	水	
19	木	ふれあいライブラリー 14:30~15:00
20	金	
21	土	大掃除
22	日	
23	月	
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	夏休み教室